

**PROFIL KONDISI FISIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER  
SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 7 PURWOREJO  
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh  
Syaiful Wijayanto  
08601241112**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 7 Purworejo Tahun Pelajaran 2014/2015” ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juni 2015  
Pembimbing,



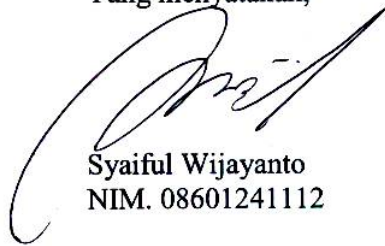
Hedi Ardiyanto H. M.Or  
NIP. 1977 0218 200801 1002

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata cara penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Juni 2015  
Yang menyatakan,



Syaiful Wijayanto  
NIM. 08601241112

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 7 Purworejo Tahun Pelajaran 2014/2015” yang disusun oleh Syaiful Wijayanto, NIM. 08601241112, telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 26 Juni 2015 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Hedi Ardiyanto H, M.Or	Ketua Penguji		13/7-2015
Erwin Setyo K, M.Kes	Sekretaris Penguji		9/7-2015
Amat Komari, M.Si	Penguji I (Utama)		8/7-2015
Yudanto, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		7/7-2015

Yogyakarta, Juli 2015  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan



Dr. Rumpis Agus S, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

## MOTTO

- فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا  
“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan” (QS. Alam Nasyrah ayat 5-6)
- يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ  
“Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat” (QS. Al Mujadalah ayat 11)
- Katakanlah ini kepada orang yang mengatakan bahwa Anda tidak akan bisa: *Watch me!* Lalu buktikan bahwa Anda benar. (Mario Teguh)
- Alloh tidak akan mengabulkan apa yang kita minta, namun Dia akan memberikan apa yang kita butuhkan. (Syaiful)

## **PERSEMBAHAN**

Seiring doa dan rasa syukur Kehadirat Allah SWT, karya ini dipersembahkan untuk kedua orang tua saya Bapak Abdullah Sadjad dan Ibu Ponisah yang selalu mendoakan dan menyemangati saya untuk kelancaran dan kesuksesan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Semoga senantiasa selalu dalam lindungan-Nya, selamat dunia dan akhirat, aamiin.

**PROFIL KONDISI FISIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER  
SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 7 PURWOREJO  
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

Oleh:  
Syaiful Wijayanto  
08601241112

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum diketahui profil kemampuan kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 7 Purworejo. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 7 Purworejo.

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan metode survei. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 7 Purworejo yang berjumlah 23 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran, terdiri dari tes daya tahan (*endurance*), yaitu lari 2,4 km, tes kekuatan otot tungkai, yaitu *leg dynamometer*, tes kecepatan, yaitu lari cepat 6 detik, tes kelentukan, yaitu *sit and reach test*, tes kelincahan, yaitu lari bolak-balik 4x5 meter. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal, yaitu profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 7 Purworejo. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan perhitungan statistik menggunakan analisis deskriptif persentase. Sedangkan untuk kondisi fisik keseluruhan menggunakan T-Skor.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa pada umumnya siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 7 Purworejo 1) memiliki kondisi fisik dalam kategori sedang (10 orang atau 43,48%); 2) kemampuan siswa lari 2,4 km dalam kategori kurang (13 orang (56,52%)), 3) kekuatan otot tungkai dalam kategori sedang (13 orang atau 56,52%), 4) kemampuan siswa lari cepat 6 detik dalam kategori sedang (13 orang atau 56,52%), dan 5) kemampuan siswa dalam tes *sit and reach* dalam kategori cukup (18 orang atau 78,26%).

**Kata kunci:** *profil, kondisi fisik, ekstrakurikuler, sepakbola.*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas karunia, hidayah, dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 7 Purworejo Tahun Pelajaran 2014/2015”. Disadari bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak skripsi ini tidak dapat terwujud. Oleh karena itulah pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh perkuliahan di UNY.
2. Drs. Rumpis Agus S, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Drs. Amat Komari, M.Si., Ketua Jurusan POR yang telah banyak berjuang demi peningkatan kualitas lulusan PJKR.
4. Guntur, M.Pd, Penasehat Akademik.
5. Hedi Ardiyanto H, M.Or., dosen pembimbing penulis TAS (Tugas Akhir Skripsi) yang dengan sabar telah banyak memberikan bimbingan, arahan, kritik, dan saran sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
6. Seluruh Dosen FIK UNY yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat.
7. Padmo Sukoco, M.pd, Kepala SMA Negeri 7 Purworejo yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan penelitian ini.



8. Sukono, Pelatih Sepakbola SMA Negeri 7 Purworejo yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian di sekolah.
9. Keluarga tercinta yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan lahir maupun batin.
10. Teman-teman yang selalu memberikan semangat dan memberikan bantuan.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Sangat disadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai kekurangan. Oleh karena itu, kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca yang budiman, dan untuk dunia pendidikan.

Yogyakarta, Juni 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I    PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9

BAB II	KAJIAN PUSTAKA .....	10
A.	Deskripsi Teori .....	10
1.	Hakikat Profil .....	10
2.	Hakikat Kondisi Fisik.....	11
a.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik .....	12
b.	Manfaat Kondisi Fisik .....	14
c.	Komponen Kondisi Fisik.....	15
d.	Komponen Kondisi Fisik Cabang Sepakbola.....	28
3.	Hakikat Ekstrakurikuler.....	32
a.	Pengertian Ekstrakurikuler .....	32
b.	Jenis-Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler.....	33
4.	Hakikat Sepakbola .....	36
5.	Karakteristik Siswa SMA .....	37
6.	Profil Ekstrakurikuler Sepakbola SMA N 7 Purworejo .....	39
B.	Penelitian yang Relevan .....	40
C.	Kerangka Berfikir .....	42
BAB III	METODE PENELITIAN .....	45
A.	Desain Penelitian .....	45
B.	Definisi Operasional Variabel Peneltian .....	45
C.	Populasi dan Sampel.....	46
D.	Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	46
E.	Teknik Analisis Data .....	53
F.	Kondisi Fisik Secara Keseluruhan.....	54

BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
A.	Hasil Penelitian.....	57
B.	Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	57
1.	Kondisi Fisik Secara Keseluruhan.....	57
2.	Deskripsi Masing-Masing Tes.....	59
C.	Pembahasan Hasil Penelitian.....	65
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN .....	68
A.	Kesimpulan.....	68
B.	Implikasi Hasil Penelitian.....	68
C.	Keterbatasan Penelitian .....	69
D.	Saran .....	69
DAFTAR PUSTAKA	.....	71
LAMPIRAN	.....	73

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Metode Latihan Kekuatan dengan Metode Repetisi .....	17
Tabel 2. Metode Latihan Kekuatan dengan Metode Interval Intensif .....	17
Tabel 3. Metode Latihan Kekuatan dengan Metode Interval Ekstensif.....	17
Tabel 4. Contoh Menu Program Latihan Kecepatan.....	18
Tabel 5. Pedoman untuk Latihan Ketahanan Aerobik .....	20
Tabel 6. Pedoman untuk Latihan Ketahanan Anaerobik .....	21
Tabel 7. Contoh Menu Program Latihan <i>Power</i> .....	26
Tabel 8. Norma skor untuk tes lari 2,4 km.....	48
Tabel 9. Norma skor untuk tes <i>leg dynamometer</i> .....	49
Tabel 10. Norma skor untuk tes lari cepat 6 detik .....	51
Tabel 11. Norma skor untuk tes <i>sit and reach</i> .....	52
Tabel 12. Norma skor untuk tes lari 4 x 5 meter.....	53
Tabel 13. Hasil Analisis Deskriptif Persentase Kondisi Fisik Siswa.....	58
Tabel 14. Hasil Tes Lari 2,4 km.....	59
Tabel 15. Hasil Tes Leg Dynamometer .....	60
Tabel 16. Hasil Tes Lari Cepat 6 Detik.....	62
Tabel 17. Hasil Tes <i>Sit and Reach</i> .....	63
Tabel 18. Hasil Tes Lari 4 x 5 meter.....	64

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Keterkaitan antar Kemampuan Biomotor .....	28
Gambar 2. Hasil Analisis Deskriptif Persentase Kondisi Fisik Siswa .....	59
Gambar 3. Hasil Tes Lari 2,4 km .....	60
Gambar 4. Hasil Tes Leg Dynamometer .....	61
Gambar 5. Hasil Tes Lari Cepat 6 Detik .....	62
Gambar 6. Hasil Tes <i>Sit and Reach</i> .....	64
Gambar 7. Hasil Tes Lari 4 x 5 meter .....	65

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 - Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	74
Lampiran 2 - Surat Izin Penelitian dari Kabupaten Purworejo .....	75
Lampiran 3 - Surat Keterangan Penelitian dari Pihak Sekolah.....	76
Lampiran 4 - Surat Pembimbing Tugas Akhir Skripsi .....	77
Lampiran 5 - Kartu Bimbingan Tugas akhir Skripsi.....	78
Lampiran 6 - Surat Peminjaman alat dari Fakultas.....	79
Lampiran 7 - Sertifikat Peneraan Meteran .....	80
Lampiran 8 - Sertifikat Peneraan <i>Stopwatch</i> .....	82
Lampiran 9 - Tes Lari 2,4 km .....	84
Lampiran 10 - Tes Leg Dynamometer .....	85
Lampiran 11 - Tes Lari Cepat 6 Detik .....	86
Lampiran 12 - Tes Sit and Reach.....	87
Lampiran 13 - Tes Lari 4 x 5 meter .....	88
Lampiran 14 - Total .....	89
Lampiran 15 – Dokumentasi Penelitian.....	91

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik neuromuskuler, perseptual, kognitif dan emosional dalam kerangka pendidikan nasional. (Depdiknas, 2003). Lebih lanjut Depdiknas (2003) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktifitas jasmani dan olahraga.

Dari pendapat di atas maka dapat dikemukakan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang terencana dan tersusun secara sistematis yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan siswa serta untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan, kecerdasan, dan pembentukan watak serta nilai dan sikap yang positif bagi peserta didik dalam rangka untuk mewujudkan tujuan pendidikan.

Pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, penjas berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya.



Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Sekolah perlu menyediakan wadah atau program yang bisa menyalurkan bakat dan minat siswa, agar siswa dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilannya, sehingga siswa bisa menggali lebih banyak lagi potensi yang ada dalam dirinya. Salah satu wadah yang menjadi pembinaan siswa di sekolah adalah kegiatan ekstrakurikuler (ekskul). Waktu yang dialokasikan untuk pelajaran pendidikan jasmani terbatas, oleh karena itu guru diharapkan dapat menyusun kegiatan ekstrakurikuler dalam upaya mencapai keseluruhan kompetensi di dalam kurikulum yang salah satunya yaitu untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani yang kegiatannya dapat dilaksanakan pada waktu senggang, seperti sore hari atau hari libur. Tugas penting dalam penyelenggaraan pendidikan jasmani adalah membentuk sikap positif agar siswa menyukai aktifitas jasmani. Selain itu melalui program yang terencana, tersedia kesempatan semua siswa untuk berlatih dan mengembangkan semua komponen kebugaran jasmaninya.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri. Kegiatan ekstrakurikuler yaitu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada

kebutuhan, kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ketempat-tempat tertentu yang berkaitan dengan esensi materi pelajaran tertentu (Depdiknas, 2003: 28).

Peranan kegiatan ekstrakurikuler bidang olahraga disamping memperdalam dan memperluas pengetahuan para siswa yang berkaitan dengan mata pelajaran yang sesuai dengan program kurikulum juga dapat membentuk upaya pembinaan, pemantapan, dan pembentukan nilai-nilai kepribadian para siswa. Kegiatan ekstrakurikuler lain yang diarahkan untuk membina serta meningkatkan bakat, minat, dan keterampilan. Kegiatan ini dapat memunculkan atlet yang berprestasi, karena prestasi tidak diciptakan atau dibuat dalam waktu singkat, namun pembinaan prestasi harus di mulai sebagai sumber bibit olahragawan yang potensial dengan memerlukan tenaga pembinaan yang profesional dan memerlukan fasilitas yang memadai serta melihat besar kecilnya kemampuan dari siswa yang akan dibina tersebut. Ekstrakurikuler yang ada di dalam sekolah antara lain, basket, voli, sepakbola, sepak takraw, badminton, dan sebagainya.

Ekstrakurikuler sepakbola merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang banyak diminati oleh siswa. Pada pelaksanaannya, kegiatan ekstrakurikuler ini bertujuan untuk mengisi waktu luang dan mencari siswa yang berbakat dalam bidang olahraga. Selain itu kegiatan ekstrakurikuler sepakbola juga dipersiapkan untuk bisa berkompetisi dengan sekolah lain dalam suatu ajang. Namun semua dibutuhkan program-program latihan agar dapat meningkatkan

kondisi fisik para peserta ekskul sepakbola. Kondisi fisik memang perlu diperhatikan karena sangat berpengaruh terhadap prestasi yang akan dicapai.

Aspek kondisi fisik merupakan bagian terpenting dalam semua cabang olahraga, terutama untuk mendukung aspek-aspek lainnya seperti teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik sangat menentukan dalam mendukung tugas atlet dalam pertandingan sehingga dapat tampil secara maksimal. Menurut Harsono (1988: 153), “kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik”. Menurut Setiawan (1992: 110) menjelaskan bahwa, atlet yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya terjadi jika seseorang melakukan kerja fisik yang berat. Apabila seseorang mempunyai kondisi fisik yang baik maka dia mampu melakukan tugas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kondisi fisik sangat menunjang atlet dalam bertanding, sehingga dalam pertandingan atlet tidak mengalami kelelahan yang berarti dan akan terhindar dari cedera yang dapat mengganggu penampilannya, oleh karena itu peranan kondisi fisik sangatlah diperlukan dalam olahraga.

Latihan kondisi fisik penting dilakukan untuk meningkatkan kondisi fisik pemain sepakbola. Tujuan dari latihan fisik dalam sepakbola adalah memungkinkan pemain untuk menghadapi tuntutan fisik permainan serta

memungkinkan efisiensi penggunaan berbagai kompetensi teknis dan taktis sepanjang pertandingan. Harsono (1988: 153) menjelaskan bahwa “sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stres fisik yang tinggi, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet”. Tanpa latihan kondisi fisik yang baik atlet tidak mampu menjalani pertandingan yang berdurasi 90 menit dan melakukan teknik sepakbola dengan baik dalam suatu permainan.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah dasar utama untuk berlatih mendapatkan prestasi yang maksimal. Banyak faktor yang menentukan dalam mendukung keberhasilan untuk berprestasi, seperti faktor teknik, faktor fisik, faktor taktik, dan faktor mental. Dari keempat faktor pendukung tersebut salah satu yang perlu dilatih dan dikembangkan adalah faktor kondisi fisik, dimana faktor kondisi fisik merupakan faktor yang harus dimiliki dalam upaya pencapaian prestasi maksimal. Kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen yaitu, “kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, ketepatan, kordinasi, dan reaksi adalah merupakan satu kesatuan utuh yang perlu mendapat perhatian dalam peningkatan maupun dalam pemeliharanya” (Sajoto 1988: 8).

Di SMA Negeri 7 Purworejo memiliki ekstrakurikuler sepakbola yang cukup banyak diminati oleh siswa. Ektrakurikuler sepakbola ini dibina oleh seorang pelatih dari salah satu SSB di Purworejo. Untuk dibidang kepelatihan

sepakbola pelatih tidak merasa kesulitan dalam menyampaikan berbagai materi. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola ini selalu dilaksanakan pada hari Sabtu pukul 15.00-17.00 WIB. Berbagai materi telah disampaikan dari teknik dasar, taktik, strategi, mental dan fisik. Tiap tahun juga selalu mengikuti ajang kompetisi POPDA, namun belum pernah menjuarai sekalipun, karena banyak yang secara fisiknya belum bisa bersaing dengan tim lain.

Materi-materi lebih banyak disampaikan pada teknik dan strategi saja. Anak-anak yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola lebih banyak suka pada materi teknik. Secara teknik dasar, taktik strategi, dan mental memang sudah baik dari pandangan pelatih, akan tetapi dari segi fisik banyak sekali yang kurang dari harapan. Dari segi teknik diantaranya masih banyak yang ketepatan umpannya kurang, penguasaan bola yang sering terlepas, kontak fisik yang masih lemah, kecepatan pengambilan bola masih kurang tepat. Dan kondisi fisik inilah yang mempengaruhi turunnya penampilan para pemain, pelatih memang belum pernah mengadakan tes kondisi fisik untuk mengetahui gambaran kondisi fisik siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler sepakbola. Perlu diketahui bahwa kondisi fisik antara siswa yang satu dengan siswa yang lain berbeda-beda, termasuk kondisi fisik antara siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola.

Pentingnya profil kondisi fisik para siswa ekstrakurikuler sepakbola hendaknya dapat segera disadari oleh pelatih dan juga para siswa ekstrakurikuler sepakbola itu sendiri. Pelatih hendaknya dapat selalu mengontrol keadaan kondisi fisik para siswa ekstrakurikuler sepakbola agar

dapat mendeteksi komponen kemampuan fisik apa yang dirasa masih kurang dan perlu adanya perbaikan program latihan.

Dengan mengetahui profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sepakbola, tentu dapat menjadi acuan dalam menyusun program latihan. Dengan demikian latihan yang terprogram, terukur, dan terencana dengan baik akan dapat dilaksanakan oleh seluruh peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 7 Purworejo. Dan secara perlahan-lahan setiap aspek yang mempengaruhi setiap pemain dalam pertandingan sepakbola dapat diperbaiki, dan profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola semakin baik, maka prestasinya pun juga akan semakin baik.

Berdasarkan kenyataan yang ada maka penulis perlu mengadakan penelitian dengan judul “Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 7 Purworejo”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, terdapat beberapa permasalahan yang berkaitan dengan profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 7 Purworejo yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kurangnya program latihan fisik di ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Purworejo
2. Kebanyakan anak lebih suka latihan teknik daripada latihan fisik
3. Performa yang menurun ketika mengikuti kompetisi sehingga jarang untuk menjuarai

4. Belum pernah dilakukan tes dan pengukuran kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 7 Purworejo.
5. Pelatih belum memantau secara rutin perkembangan kondisi fisik anak latihannya.

### **C. Pembatasan Masalah**

Dari indentifikasi masalah di atas terdapat permasalahan yang berhubungan dengan profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 7 Purworejo, agar tidak meluas dan menghindari salah penafsiran serta tidak terjadi penyimpangan dari pokok permasalahan maka perlu adanya pembatasan masalah, sehingga pembahasan lebih fokus, yaitu profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 7 Purworejo.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, indentifikasi masalah dan pembatasan masalah yang diuraikan sebelumnya, agar lebih jelas masalah yang akan diteliti dalam penulisan ini dirumuskan sebagai berikut, “Bagaimanakah profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 7 Purworejo?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 7 Purworejo nantinya dapat dijadikan acuan untuk peningkatan prestasi peserta ekstrakurikuler tersebut.

## **F. Manfaat Penelitian**

Dengan mengetahui profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 7 Purworejo, maka penelitian ini bermanfaat untuk:

### **1. Secara Teoritik**

Memberikan sumbangan pengetahuan tentang profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 7 Purworejo.

### **2. Secara Praktek**

#### **a. Siswa**

Dapat mengetahui profil kondisi fisik masing-masing sehingga dari hasil pengukuran mereka dapat mengatur program latihan untuk diri masing-masing.

#### **b. Pembina dan pelatih Ektrakurikuler**

Memberikan gambaran tentang kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler, sehingga pembimbing ekstrakurikuler akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk memberikan program latihan yang sesuai dengan keadaan siswa untuk pengembangan kondisi fisik.

#### **c. Sekolah**

Memberikan masukan kepada sekolah agar lebih memperhatikan kondisi fisik siswanya sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program-program tambahan pembelajaran pendidikan jasmani.

#### **d. Memberikan sumbangan dan kontribusi perkembangan pengetahuan, khususnya bagi rekan-rekan di FIK UNY. Dapat dijadikan bahan kajian bagi penelitian selanjutnya, sehingga hasilnya lebih mendalam.**



## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Profil**

Ada berbagai pendapat dari para ahli tentang hakikat profil. Profil menurut Victoria Neufeld dalam Desi Susiani (2009: 41) merupakan grafik, diagram, atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau sesuatu. Sedangkan pendapat dari Sri Mulyani (1983: 1) profil adalah pandangan sisi, garis besar, atau biografi dari diri seseorang atau kelompok yang memiliki usia yang sama. Adapun dari Hasan Alwi (2005: 40) mengemukakan bahwa, profil adalah pandangan mengenai seseorang.

Dari berbagai pengertian dan pendapat tentang profil yang diungkapkan oleh para ahli di atas dapat dimengerti bahwa pendapat pendapat tersebut tidak jauh berbeda bahwa profil adalah suatu gambaran secara garis besar tergantung dari segi mana akan memandangnya. Misalkan dari segi seninya profil dapat diartikan sebagai gambaran atau sketsa tampang atau wajah seseorang yang dilihat dari samping. Sedangkan bila dilihat dari segi statistiknya profil adalah sekumpulan data yang menjelaskan sesuatu dalam bentuk grafik atau tabel.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan profil adalah gambaran tentang keadaan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMAN 7 Purworejo yang dipandang dari segi kemampuannya.

## **2. Hakikat Kondisi Fisik**

Kondisi fisik merupakan aspek penting dan menjadi dasar atau pondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 57) kondisi fisik adalah salah satu prasarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Menurut Sugianto (1993: 221), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai.

Suatu kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus sepanjang tahun dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Di samping itu, perkembangan fisik harus direncanakan secara periodik berdasarkan tahapan latihan, status kondisi fisik atlet, faktor-faktor lain, seperti gizi, fasilitas, alat, lingkungan dan status kesehatan atlet.

Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, diantaranya seorang atlet mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan ataupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan yang berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik yang

prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan mustahil dapat berprestasi tinggi.

Dalam hal ini, dikenal empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki, apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi yang optimal. Sekarang ini, telah berkembang suatu istilah yang lebih populer dari *physical build-up*, yaitu *physical conditioning* yaitu pemeliharaan kondisi/keadaan fisik. Kondisi fisik adalah satu prasarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi.

#### **a. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik**

Komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kesegaran jasmani. Jadi faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani juga akan mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Menurut Howard Perry yang dikutip oleh Dodi Saputra (2010: 33-34) beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang antara lain:

- 1) Umur, setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan tersendiri. Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan pada hampir semua usia.
- 2) Jenis kelamin, masing-masing jenis kelamin memiliki keuntungan yang berbeda. Secara hukum dasar, wanita memiliki potensi tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dari pada laki-laki. Dalam keadaan normal wanita mampu menahan perubahan suhu yang jauh

lebih besar. Kaum laki-laki cenderung memiliki potensi dalam kebugaran jasmani, dalam arti bahwa potensi mereka untuk tenaga dan kecepatan lebih tinggi.

- 3) Somatotype atau Bentuk Tubuh, kebugaran jasmani yang baik dapat dicapai dengan bentuk badan apapun sesuai dengan potensinya.
- 4) Keadaan Kesehatan, kebugaran jasmani tidak dapat dipertahankan jika kesehatan badan tidak baik atau sakit.
- 5) Gizi, makanan sangat perlu, jika hendak mencapai dan mempertahankan kebugaran jasmani dan kesehatan badan. Makanan yang seimbang (60% karbohidrat, 25% lemak, dan 15% protein) akan mengisi kebutuhan gizi tubuh.
- 6) Berat Badan, memiliki berat badan ideal akan memudahkan untuk melakukan sesuatu pekerjaan dengan efisien.
- 7) Tidur dan Istirahat, tubuh membutuhkan istirahat untuk membangun kembali otot-otot setelah menjalani latihan. Istirahat yang cukup perlu bagi badan dan pikiran.
- 8) Kegiatan Jasmaniah atau fisik, kegiatan jasmaniah atau fisik yang dilakukan sesuai dengan prinsip latihan, dosis latihan, dan metode latihan yang benar akan membuat hasil yang baik.

Berdasarkan pendapat yang telah diuraikan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik diantaranya umur, jenis kelamin, somatotype atau bentuk tubuh, keadaan kesehatan, gizi, berat badan, tidur dan istirahat, kegiatan jasmaniah atau fisik. Agar

mendapatkan kondisi fisik yang maksimal tentunya selalu memperhatikan faktor-faktor tersebut. Tanpa memperhatikan faktor-faktor tersebut untuk mencapai kondisi fisik yang maksimal kemungkinan akan sulit didapat.

#### **b. Manfaat Kondisi Fisik**

Dalam aktivitas olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Menurut Harsono (1988: 153), dengan kondisi fisik yang baik akan sangat berpengaruh terhadap fungsi dan system organ tubuh, antara lain:

- 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan kondisi fisik lainnya.
- 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
- 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- 5) Akan ada respon yang cepat dari organism tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Jadi jika kelima keadaan di atas tidak atau kurang tercapai setelah diberi latihan kondisi fisik tertentu, maka itu berarti bahwa perencanaan, sistematika, metode, serta pelaksanaanya kurang tepat.

### c. Komponen Kondisi Fisik

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 57) mengatakan bahwa komponen-komponen kondisi fisik dapat dibagi menjadi sepuluh, yaitu kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accurary*), reaksi (*reaction*).

#### 1) Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (M. Sajoto, 1995: 8). Ada pun pendapat yang lain, “*Strength is the ability to apply force*” (Bompa, 1999: 318). “Secara fisiologis kekuatan merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Sedangkan secara fisikalis kekuatan merupakan hasil perkalian antara massa dengan kecepatan (*acceleration*)” (Suharto, 2000: 108). Sedangkan menurut Sukadiyanto (2002: 61), kekuatan secara umum adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Lebih lanjut Sukadiyanto (2002: 62), menjelaskan pengertian secara fisiologi, kekuatan adalah kemampuan neomuskuler untuk mengatasi beban luar dan beban dalam.

Kekuatan adalah kemampuan untuk membangkitkan ketegangan otot terhadap suatu tahanan, kekuatan otot hanya dapat

dikembangkan dengan melalui latihan-latihan beban (*weight training*), baik dengan menggunakan tubuh sendiri sebagai beban, maupun beban dari luar (*eksternal weight*), seperti besi, per, karet, dll.

Kekuatan memang penting, karena kekuatan adalah daya penggerak setiap aktifitas dan merupakan prasyarat untuk meningkatkan prestasi. Akan tetapi, dalam memberikan latihan beban atau *weight training* kepada anak, sebaiknya berhati-hati. Sebelum umur 15 tahun, sebaiknya anak belum berlatih beban, kecuali apabila bebannya ringan dan repetisinya banyak. *Weight training* dengan beban berat sebaiknya dihindari terutama apabila bebannya harus dipikul diatas pundak.

Pada usia dini lempeng pertumbuhan yang berupa tulang muda pada ruas-ruas persendian tulang belakang sedang tumbuh dengan pesat. Apabila anak harus memikul beban yang berat berulang-ulang maka lempeng pertumbuhan yang masih lunak ini dapat rusak dan mungkin pecah. Program *wieght training* atau teknik angkatan yang salah maka akan berakibat cidera pada anak.

Parameter yang sangat penting dalam latihan kekuatan adalah intensitas. Untuk meningkatkan kemampuan kekuatan memerlukan berbagai metode latihan yang mendukung. Beberapa metode latihan untuk meningkatkan kekuatan menurut Harre (1982), yang dikutip Suharto (2000: 111), dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 1. Metode Latihan Kekuatan dengan Metode Repetisi

Intensitas beban tinggi (70-100%)
Jumlah repetisi/set rendah (1-10 kali)
Jumlah set 3-8
<i>Recovery</i> antara set 2-5 menit

Tujuan: (a) kekuatan maksimal dan kekuatan eksplosif  
(b) *hypertrophy* otot

Tabel 2. Metode Latihan Kekuatan dengan Metode Interval Intensif

Intensitas beban sedang (30-75%)
Jumlah repetisi/set 6-10 kali
<i>Recovery</i> antara set 2-5 menit

Tabel 3. Metode Latihan Kekuatan dengan Metode Interval Ekstensif

Intensitas beban rendah (25-60%)
Jumlah repetisi/set banyak (10-20 dan >30 kali)
Jumlah set 3-6
<i>Recovery</i> antara set 0,5-1,5 menit

Tujuan: Untuk daya tahan kekuatan maksimal, daya tahan *power*, dan daya tahan kekuatan.

## 2) Kecepatan (*Speed*)

“Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya”(M.Sajoto, 1995: 9). “Kecepatan secara fisiologis diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persyarafan dan kemampuan otot” (Suharto, 2000: 111).

Berdasarkan pada beberapa pengertian tentang kecepatan yang disampaikan oleh para ahli tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan suatu komponen kondisi



fisik yang dibutuhkan untuk melakukan gerakan secara berturut-turut atau memindahkan tubuh dari posisi tertentu ke posisi yang lain pada jarak tertentu pada waktu yang sesingkat-singkatnya.

Menurut kantor menegpora (1998) yang dikutip oleh Setyo Nugroho (2006: 175), parameter dalam latihan kecepatan adalah detik. Untuk meningkatkan kemampuan kecepatan memerlukan berbagai macam program latihan yang mendukung. Salah satu contoh program latihan untuk meningkatkan kecepatan menurut Sukadiyanto (2005: 74) dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 4. Contoh Menu Program Latihan Kecepatan

Intensitas	Maksimal (kecepatan maksimal)
Denyut jantung	185-200x/menit
<i>Volume</i>	5-10 repetisi/set 3-5 set/sesi
t.Kerja	5-10 detik
t. <i>recovery</i>	1: 6 (denyut jantung 145-160x/menit)

### 3) Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (M. Sajoto, 1995: 8). “Daya tahan keadaan atau kondisi tubuh yang dapat berlatih untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kekalahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut” (Harsono, 2000: 4). “Daya tahan adalah kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan yang berlangsung relatif lama” (Suharto, 2000: 115).

Dari pendapat-pendapat diatas jadi kesimpulannya, pengertian ketahanan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu tertentu, sedang pengertian ketahanan dari sistem energy adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Istilah ketahanan atau daya tahan dalam dunia olahraga dikenal sebagai kemampuan peralatan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja. latihan ketahanan dipengaruhi dan berdampak pada kualitas system kardiovaskuler, pernapasan dan system peredaran darah. Oleh karena itu factor yang berpengaruh terhadap ketahanan adalah kemampuan maksimal dalam memenuhi konsumsi oksigen yang ditandai dengan VO<sub>2</sub>max.

Suharto (2000: 116), membagi jenis-jenis daya tahan, yaitu:

a) Daya tahan *aerob*

Daya tahan *aerob* adalah kemampuan organisme tubuh mengatasi kelelahan yang disebabkan pembebanan aerobik yang berlangsung lama. Yang termasuk pembebanan aerobik adalah segala aktifitas fisik yang berlangsung relatif lama dengan intensitas rendah sampai sedang.

Menurut kantor Menegpora (1998) yang dikutip oleh Setyo Nugroho (2006: 175), parameter dalam kemampuan aerobik adalah tingkat/seri. Untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik memerlukan berbagai macam program latihan yang mendukung.

Salah satu contoh program latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik pemain menurut Sukadiyanto (2005: 74), dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 5. Pedoman untuk Latihan Ketahanan Aerobik

Intensitas	60-70% maksimal denyut jantung 140-160x/menit
Durasi	3-10 menit
<i>Recovery</i>	3-4 menit (aktif <i>recovery</i> ) denyut jantung 120x/menit
Repetisi	Relatif lebih tinggi (160x/menit)

b) Daya tahan *anaerob*

Daya tahan *anaerob* adalah kemampuan organisme tubuh mengatasi kelelahan yang disebabkan pembebanan yang

berlangsung secara anaerobik dengan intensitas tinggi (80%-100%).

Untuk meningkatkan kemampuan daya tahan *anaerobik* memerlukan berbagai macam program latihan yang mendukung. Salah satu contoh program latihan untuk meningkatkan daya tahan *anaerobik* pemain menurut Sukadiyanto (2005: 74), dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 6. Pedoman untuk Latihan Ketahanan *Anaerobik*

Intensitas	90-95% maksimal Denyut jantung 170-190x/menit
Durasi	5-120 menit
<i>Recovery</i>	2-10 menit ( <i>lari/jogging</i> )
Repetisi	3-4 set dengan 4-6 repetisi

#### 4) Kelentukan (*Flexibility*)

Kelenturan adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh permukaan tubuh (M. Sajoto, 1995: 9). Pendapat yang lain, "Kelenturan adalah kemampuan pergelangan atau persendian untuk dapat melakukan gerakan-gerakan kesemua arah secara optimal" (Suharto, 2000: 117). Sedangkan menurut Harsono (2000: 8), Kelenturan/kelenturan adalah kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi. Dalam olahraga, kelenturan/kelenturan atau fleksibilitas biasanya mengacu kepada ruang gerak sendi tubuh. Kelenturan/kelenturan ditentukan oleh

elastis tidaknya otot-otot, tendon, dan ligamen disekitar sendi. Seseorang yang fleksibel adalah seseorang yang mempunyai ruang gerak luas dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot-otot elastis. Kelentukan/kelenturan dapat dikembangkan melalui latihan-latihan memperluas ruang gerak sendi-sendi.

Dengan demikian jelas bahwa kelentukan memegang peranan yang sangat besar dalam mempelajari ketrampilan gerak dan dalam mengoptimalkan kemampuan fisik yang lain. Bahkan untuk mengembangkan kecepatan, kelentukan merupakan unsur yang menentukan keberhasilan kecepatan. Dengan kata lain tanpa kelentukan, kecepatan tidak berkembang secara optimal. Kelentukan ini sangat besar juga peranannya dalam sepakbola sebab dalam tingkat kelentukan yang tinggi akan dapat mengefisienkan dan mengefektifkan waktu dan energi.

Orang yang melakukan peregangan, otot-ototnya akan melawan tenaga (daya) dari pasangannya (peralatan yang dipakai) dalam bentuk kontraksi otot secara isometrik. Parameter yang sangat penting dalam latihan kelentukan/kelenturan (*flexibility*) adalah *pain* (nyeri).

##### 5) Koordinasi (*Coordination*)

“Koordinasi adalah kemampuan untuk memadukan secara tepat berbagai macam gerakan ke dalam satu pola gerak khusus” Harsono (2000: 91). Sedangkan menurut M. Sajoto (1995: 9),

koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerak yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.

“Koordinasi selalu terkait dengan biomotor yang lain, terutama kelincahan dan ketangkasan” (Crespo dan Miley, 1998, dan Bornemann, et.al., 2000, yang dikutip oleh Sukadiyanto, 2002: 139).

Dari berbagai penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah kemampuan seseorang atlet dalam merangkai berbagai gerakan menjadi satu dalam satu satuan waktu dengan gerakan yang selaras dan sesuai dengan tujuan.

Menurut Setyo Nugroho (2006: 174), parameter yang sangat penting dalam latihan koordinasi adalah frekuensi.

#### 6) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (M. Sajoto, 1995: 9).

“Kelincahan (*agilitas*) adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh” (Harsono, 2000: 88). “Kelincahan merupakan gabungan dari kecepatan dengan koordinasi” (Sukadiyanto, 2002: 35).

Harsono (2000: 11) berpendapat bahwa, bentuk latihan untuk kelincahan (agilitas) antara lain: (1) lari bolak-balik (*shuttle run*), (2) lari belak-belok (*zig-zag run*), (3) lari *boomerang*, (4) *envelop*, (5) halang rintang, (6) hexagon, dan lain-lain.

Kantor Menegpora (1998) yang dikutip oleh Setyo Nugroho (2006: 175), parameter yang sangat penting dalam latihan kelincahan adalah detik.

Dari batasan yang dikemukakan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa agilitas adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada saat bergerak pada arah berlawanan, tanpa kehilangan keseimbangan tubuh.

Cara latihan untuk meningkatkan komponen kelincahan, dapat dilakukan dengan beberapa cara, antara lain dengan ; berlari bolak-balik secepat-cepatnya (*shuttle run*), atau lari bolak-belok (*zig-zag run*) dan lain-lain.

#### 7) Keseimbangan (*Balance*)

“Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ-organ syaraf otot” (M. Sajoto: 1995: 9). Keseimbangan sangat penting dalam kehidupan maupun olahraga untuk itu penting dimana tanpa keseimbangan orang tidak dapat melakukan aktivitas dengan baik.

Keseimbangan menurut Harsono (1988: 23), adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular tersebut

dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Sementara itu, menurut Ratinus Darwis (1992: 119), keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem saraf otot tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak.

Berdasarkan pendapat di atas berarti keseimbangan melibatkan berbagai gerakan di setiap segmen tubuh dengan didukung oleh sistem muskuloskeletal dan bidang tumpu. Kemampuan untuk menyeimbangkan masa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktivitas secara efektif dan efisien.

#### 8) Daya Ledak Otot (*Power*)

Daya ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerjakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1995: 8). “Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan/mengeluarkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat” (Harsono, 2000: 12). Sedangkan menurut Sukadiyanto (2002: 35), *power* merupakan gabungan atau hasil kali dari kekuatan dengan kecepatan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa, *power* adalah hasil kali kekuatan dan kecepatan. Oleh karena itu untuk melatih power harus dimulai dari latihan kekuatan dan kecepatan. Artinya bahwa latihan kekuatan dan latihan kecepatan sudah dilatih terlebih dahulu,



walaupun dalam setiap latihan kekuatan dan kecepatan sudah ada pada unsur power.

Menurut Kantor Menegpora (1998) yang dikutip oleh Setyo Nugroho (2006: 175), parameter yang sangat penting dalam latihan *power* adalah *centimeter*. Untuk meningkatkan kemampuan *power* memerlukan berbagai macam program latihan untuk meningkatkan *power* pemain menurut Sukadiyanto (2005: 118), dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 7. Contoh Menu Program Latihan *Power*

<i>Intensitas</i>	30-60% dari kekuatan maksimal (1RM), 30% untuk pemula dan 60% untuk atlet terlatih
<i>Volume</i>	3 set/sesi dengan 15-20 repetisi/set
Lr dan Li	Lengkap (1: 4) dan (1: 6)
Irama	Secepat mungkin (eksplosif)
Frekuensi	3x/minggu

#### 9) Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran, sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus di kenai dengan salah satu bidang tubuh (M. Sajoto, 1995: 9). Dengan latihan atau aktivitas olahraga yang menuju tingkat kesegaran jasmani maka ketepatan dari kerja tubuh untuk mengontrol suatu gerakan tersebut menjadi efektif dan tujuan tercapai dengan baik.

Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa akurasi adalah kemampuan untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas

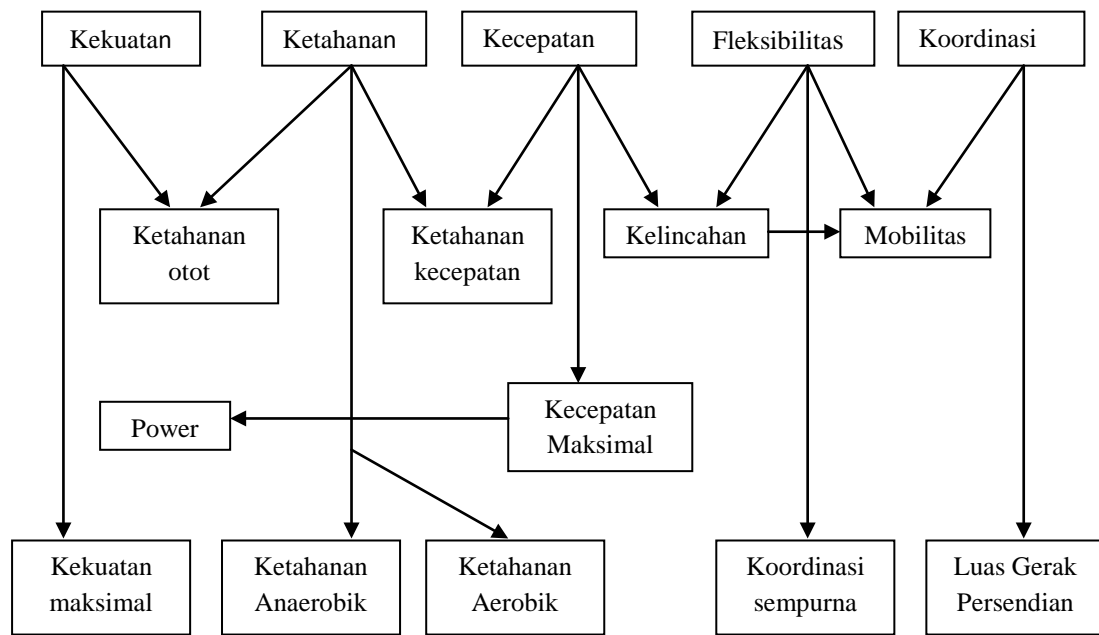
terhadap suatu sasaran.dapat berupa sasaran atau objek langsung yang harus dikenai oleh salah satu bagian tubuh.

#### 10) Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menghadapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau rasa lainnya. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian bentuk tes kemampuan (M. Sajoto, 1995: 10). Reaksi dapat dibedakan menjadi tiga macam tingkatan yaitu reaksi terhadap rangsangan pandang, reaksi terhadap pendengaran dan reaksi terhadap rasa.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa reaksi adalah kemampuan seseorang untuk melakukan atau bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera ( Gerak penerima oleh suatu rangsang yang datang ).

Keseluruhan dari kondisi fisik olahragawan merupakan komponen biomotor. Menurut Bompas (1994: 259), komponen dasar dari biomotor olahragawan meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Adapun komponen-komponen yang lain merupakan perpaduan dari beberapa komponen sehingga membentuk satu peristilahan sendiri. Diantaranya seperti: *power* merupakan gabungan atau hasil kali dari kekuatan dengan kecepatan, kelincahan merupakan gabungan dari kecepatan dengan koordinasi.



Gambar 1. Keterkaitan antar Kemampuan Biomotor  
Sumber: ( Bompa, 1994: 259)

#### d. Komponen Kondisi Fisik Cabang Sepakbola

Menurut Arma Abdoellah (1981: 416) dalam Johan Rafsanjani (2012: 24), unsur kondisi fisik dalam bermain sepak bola terdiri dari:

- 1) Kecepatan (*speed*), ialah kecepatan lari, kecepatan beraksi dan kecepatan bergerak. Sedangkan pendapat M. Sajoto (1995: 8), Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kecepatan juga merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan seseorang dalam bermain sepak bola. Pemain yang memiliki kecepatan akan dapat dengan cepat menggiring bola ke daerah lawan dan akan mempermudah pula dalam mencetak gol

ke gawang lawan, selain itu kecepatan juga diperlukan dalam usaha pemain mengejar bola.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan suatu gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

- 2) Kekuatan (*strength*), ialah untuk menguatkan otot-otot yang diperlukan dalam bermain sepakbola, misalnya otot-otot kaki untuk menendang, otot-otot bahu untuk *body-charge*. Sedangkan menurut (M. Sajoto, 1995: 8), Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

Dalam permainan sepak bola, kekuatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan permainan seseorang dalam bermain. Karena dengan kekuatan seorang pemain akan dapat merebut atau melindungi bola dengan baik (selain ditunjang dengan faktor teknik bermain yang baik). Selain itu, dengan memiliki kekuatan yang baik dalam sepak bola, pemain dapat melakukan tendangan keras dalam usaha untuk mengumpan daerah kepada teman maupun untuk mencetak gol.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Latihan yang

sesuai untuk mengembangkan kekuatan ialah melalui bentuk latihan tahananan (resistence exercise).

- 3) Daya tahan (*endurance*), ialah daya tahan umum atau stamina (*general endurance*) dan juga daya tahan otot(*muscural endurance*). Daya tahan adalah kemampun untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, dan setelah berlatih dalam jangka waktu lama tidak mengalami kelelahan yang berlebihan (Garuda Mas, 2000: 89).

Permainan sepak bola merupakan salah satu permainan yang membutuhkan daya tahan dalam jangka waktu yang cukup lama. Daya tahan penting dalam permainan sepak bola sebab dalam jangka waktu 90 menit bahkan lebih, seorang pemain melakukan kegiatan fisik yang terus menerus dengan berbagai bentuk gerakan seperti berlari, melompat, meluncur (*sliding*), *body charge* dan sebagainya yang jelas memerlukan daya tahan yang tinggi.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa daya tahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan aktivitas tersebut.

- 4) Kelincahan (*agility*), ialah kecepatan untuk merubaharah, untuk merubah arah, gerak tipu dalam sepakbola.Latihan ini dapat dengan lari bolak-balik ( *shuttle run*). Sedangkan menurut M. Sajoto (1995: 9), Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda

dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincihannya cukup baik.

Kelincihan memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan sepakbola terutama dalam menghindari sergapan lawan pada saat melakukan *dribbling*, maupun digunakan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sehingga mendapat angka. Kemampuan tubuh untuk meliuk-liuk menghindari sergapan lawan sangat diperlukan oleh pemain sepakbola. Dengan demikian gerakan yang eksplosif akan sangat memungkinkan seorang pemain untuk menguasai bola dan mampu melewati hadangan lawan, maupun untuk menerobos ketatnya pertahanan lawan.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kelincihan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisinya.

- 5) Kelentukan (*flexibility*), ialah kelentukan badan, gerakan yang mudah dan luwes. Sedangkan menurut M. Sajoto (1995: 9), Kelenturan adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh permukaan tubuh. Sepak bola memerlukan unsur *fleksibility*, ini dimaksudkan agar pemain dapat mengolah bola, melakukan gerak tipu, *sliding tackle* serta mengubah arah dalam berlari.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat bergerak dengan leluasa atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian tanpa merasakan adanya gangguan yang berarti.

### **3. Hakikat Ekstrakurikuler**

#### **a. Pengertian Ekstrakurikuler**

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri. Kegiatan ekstrakurikuler yaitu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan, kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ketempat-tempat tertentu yang berkaitan dengan esensi materi pelajaran tertentu (Depdiknas, 2003: 28)

Berdasarkan Surat Keputusan Dirjen Dikdasmen Nomor 226/C/Kep 1992 dalam Agung Sasongko (2004: 11) pengertian ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran biasa dan waktu libur sekolah yang dilakukan baik di sekolah maupun di luar sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Dalam kurikulum Sekolah Menengah Umum, Dekdibud dalam Murhardiyanto (2000: 6) menyebutkan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan keadaan dan kebutuhan sekolah, kegiatan ekstrakurikuler berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan kurikulum.

Melihat tujuan ekstrakurikuler yaitu untuk meningkatkan pengetahuan, mengembangkan minat dan bakat, serta pembinaan kepribadian siswa dalam kehidupan di masyarakat, maka jelas sekolah memupuk kegemaran dan bakat siswa agar mereka mempunyai kesempatan untuk mengembangkan bakat dan meningkatkan keterampilan dan kecerdasan jasmani.

#### **b. Jenis-Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler**

Menurut Amir Daien yang dikutip Suryosubroto (2002: 272) kegiatan ekstrakurikuler dibagi menjadi dua jenis, yaitu bersifat rutin dan bersifat periodik. Kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat rutin adalah bentuk kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan secara terus-menerus, seperti: latihan bolavoli, latihan sepakbola dan sebagainya, sedangkan kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat periodik adalah bentuk kegiatan yang dilaksanakan pada waktu-waktu tertentu saja seperti lintas alam, kemping, pertandingan olahraga dan sebagainya.

Banyak macam dan jenis kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah-sekolah dewasa ini. Mungkin tidak ada yang



sama dalam jenis maupun pengembangannya. Beberapa macam kegiatan ekstrakurikuler menurut Oteng Sutisna yang dikutip Suryosubroto (2002: 273) yaitu:

- 1) Organisasi murid seluruh sekolah.
- 2) Organisasi kelas dan organisasi tingkat-tingkat kelas.
- 3) Kesenian, seperti tari-tarian, band, karawitan, vocal group.
- 4) Klub-klub hobi, seperti fotografi, jurnalistik.
- 5) Pidato dan drama.
- 6) Klub-klub yang berpusat pada mata pelajaran (klub IPA, klub IPS, dan seterusnya).
- 7) Publikasi sekolah (koran sekolah, buku tahunan sekolah, dan lain sebagainya).
- 8) Atletik dan olahraga.
- 9) Organisasi-organisasi yang disponsori secara kerjasama (pramuka dan seterusnya).

Lebih lanjut dikemukakan oleh Oteng Sutisna bahwa banyak klub dan organisasi yang bersifat ekstrakurikuler tetapi langsung berkaitan dengan mata pelajaran di kelas. Beberapa diantaranya adalah seni musik/karawitan, drama, olahraga, publikasi, dan klub-klub yang berpusat pada mata pelajaran. Klub-klub ini biasanya mempunyai seorang penasihat seorang guru yang bertanggung jawab tentang mata pelajaran serupa.

Ada klub-klub dan organisasi yang tidak berhubungan langsung dengan mata pelajaran seperti klub-klub piknik, pramuka, dan lain-lain. Biasanya semua klub dan organisasi itu mempunyai penasehat dan program kegiatan yang disetujui oleh kepala sekolah. Menurut Hadari Nawawi yang dikutip Suryosubroto (2002: 274-275) jenis jenis kegiatan ekstrakurikuler yaitu:

- 1) Pramuka sekolah.
- 2) Olahraga dan kesenian.
- 3) Kebersihan dan keamanan sekolah.
- 4) Tabungan pelajar dan pramuka (tapelpram).
- 5) Majalah sekolah.
- 6) Warung/ kanti sekolah.
- 7) Usaha kesehatan sekolah.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis kegiatan ekstrakurikuler dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu:

- 1) Kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat atau berkelanjutan, yaitu jenis kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan secara terus-menerus selama satu periode tertentu. Untuk menyelesaikan satu program kegiatan ekstrakurikuler ini biasanya diperlukan waktu yang lama.
- 2) Kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat periodik atau sesaat, yaitu kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan waktu-waktu tertentu.

#### 4. Hakikat Sepakbola

“Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan satunya penjaga gawang” (Sucipto, 2000: 7). Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga yang cukup kompleks dalam pelaksanaan permainannya, sehingga menuntut para pemainnya harus mampu memecahkan masalah yang terjadi di dalam permainan. Misalnya, tindakan-tindakan untuk seorang pemain menjaga dan mengatur kondisi fisiknya agar tenaga yang dikeluarkan saat bermain dapat efektif dan efisien sehingga tidak mudah lelah serta mampu melakukan teknik gerakan dengan tepat.

Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stoping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi tiap pemain, karena tanpa fisik dan keterampilan gerak dasar sepakbola yang baik maka seorang pemain tidak akan dapat mengembangkan permainannya.

Selain aspek teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola, fisik juga harus dimiliki karena fisik merupakan fondasi dari prestasi olahragawan. Sebab prestasi merupakan akumulasi dari kualitas

fisik, teknik, taktik, dan kematangan psikis atau mental, sehingga aspek tersebut perlu dipersiapkan secara menyeluruh, sebab satu aspek akan menentukan aspek yang lainnya.

Permainan sepakbola yang dimainkan selama 2 x 45 menit, memerlukan aspek psikomotor yang memadai bagi seorang pemain. Menurut Sucipto, dkk (2000: 13) bahwa prinsip latihan sepakbola lebih ditekankan pada aspek psikomotor, yang meliputi kebugaran jasmani dan keterampilan. Unsur-unsur kebugaran jasmani yang dapat dikembangkan melalui olahraga sepakbola seperti: kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), agilitas (*agility*), daya tahan (*endurance*), dan lainnya. Sedangkan aspek *skill* sepakbola tergolong pada jenis olahraga yang memiliki keterampilan terbuka. Artinya dituntut untuk memanipulasi objek, dan situasi yang berubah-ubah dari tekanan lawan, ruang dan waktu yang terbatas.

## **5. Karakteristik Siswa SMA**

Harold Albert dalam Husdarta dan Yudha (2000: 57) menyatakan bahwa periode masa remaja didefinisikan sebagai suatu periode dalam perkembangan yang dijalani seseorang yang terbentang semenjak berakhirnya masa kanak-kanak sampai datangnya awal masa dewasa yakni rentang usia 11-13 tahun sampai 18-20 tahun. Menurut Husdarta dan Yudha (2000: 57) mengatakan bahwa masa remaja awal antara usia 11-13 tahun sampai usia 14-16 tahun, dan remaja akhir antara usia 14-16 tahun sampai usia 18-20 tahun. Oleh karena itu siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)

digolongkan sebagai remaja akhir karena pada umumnya siswa Sekolah Menengah Atas memiliki usia rata-rata 16-18 tahun.

Masa remaja adalah masa yang sangat menentukan karena pada masa ini anak-anak banyak mengalami perubahan pada fisik dan psikis. Menurut Abin Syamsudin dalam Husdarta dan Yudha (2000: 59) menjelaskan profil perilaku dan pribadi remaja akhir SMA meliputi:

a. Fisik dan Perilaku Motorik, antara lain:

- 1) Laju perkembangan secara umum sangat lambat.
- 2) Proporsi ukuran dan berat badan seimbang.
- 3) Siap berfungsinya organ-organ reproduksi seperti pada orang dewasa.
- 4) Gerak-geriknya mulai mantap.
- 5) Jenis dan cabang permainan lebih selektif dan terbatas pada keterampilan yang menunjang pada persiapan kerja.

b. Bahasa dan Perilaku Kognitif, antara lain:

- 1) Lebih memantapkan diri pada bahasa asing tertentu yang dipilihnya.
- 2) Menggemari literatur yang mengandung nilai-nilai filosofis, etis, dan religius.
- 3) Lebih bersifat rasionalisme dan idealisme.
- 4) Mampu mengoperasikan kaidah-kaidah logika formal diikuti kemampuan membuat generalisasi.
- 5) Kecenderungan bakat mencapai titik puncak.

- c. Perilaku Sosial Moralitas dan Religius, antara lain:
- 1) Bergaul dengan jumlah teman yang terbatas dan selektif.
  - 2) Ketergantungan pada teman sebaya lebih fleksibel, kecuali dengan teman dekat pilihannya.
  - 3) Mulai menjaga jarak kebebasannya dengan orang tuanya.
  - 4) Keberadaan Tuhan semakin dipahami dan dihayati.
  - 5) Perlakuan sehari-hari dilakukan atas kesadarannya sendiri.
  - 6) Mulai menemukan pegangan hidup yang pasti.
- d. Perilaku Afektif, Konatif, dan Kepribadian antara lain:
- 1) Menentukan arah pada pola dasar kepribadiannya.
  - 2) Emosional mulai terkendali.
  - 3) Kecenderungan minat pendidikan dan karir sudah nampak.
  - 4) Mulai memperlihatkan identitas dirinya yang sebenarnya.

Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa pada remaja mengalami perkembangan fisik dan psikis secara cepat. Hal ini dapat dilihat dari aspek fisik, psikis, sosial, perkembangan motorik, afektif dan kognitif. Pada masa remaja adalah masa kritis dimana individu dalam proses pencarian identitas, maka dari itu pada masa remaja perlu adanya pendampingan dan pelatihan serta pembinaan yang baik.

## **6. Profil Ekstrakurikuler Sepakbola SMA N 7 Purworejo**

SMA Negeri 7 Purworejo memiliki ekstrakurikuler yang difavoritkan oleh siswa pada umumnya. Ekstrakurikuler sepakbola seolah-olah sudah menjadi kegiatan yang selalu dinanti-nanti oleh siswa sekolah

ini. Saat ini ekstrakurikuler sepakbola sekolah tersebut ditangani oleh seorang pelatih salah satu klub SSB di Purworejo. Jadwal latihan ekstrakurikuler sepakbola sekolah tersebut dilaksanakan setiap hari Sabtu pukul 15.00-17.00 WIB. Peserta ekstrakurikuler sekolah tersebut saat ini berjumlah 36 siswa. Kegiatan ekstrakurikuler ini banyak diikuti oleh siswa kelas sepuluh (X) dan kelas sebelas (XI) adapun dari kelas dua belas (XII) tetapi siswa kelas XII hanya sekedar mengisi waktu luangnya, karena untuk kelas XII sudah mulai dipersiapkan untuk menempuh ujian nasional.

Perlengkapan latihan yang dimiliki oleh tim ekstrakurikuler sepakbola sekolah ini antara lain, bola sepak berjumlah 10 buah dalam kondisi layak pakai, cone/ kerucut ada 20 buah, gawang mini 1 pasang. Fasilitas yang ada yaitu lapangan sepakbola meskipun lapangannya tidak normal seperti lapangan sepakbola pada umumnya. Letak lapangan sangat strategis karena berada di halaman sekolah maka lebih memudahkan bagi pelatih untuk mengatur, mengawasi, dan mengkoordinir siswanya. Para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola sudah memakai sepatu sepakbola sebagai syarat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sekolah ini.

## **B. Penelitian yang Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Anung Baskoro Budi Nugroho (2010), dengan judul, “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan satu variabel yaitu profil kondisi fisik pemain sepakbola ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Pandak

Bantul Tahun Ajaran 2009/2010. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Pandak Bantul yang berumur tiga belas tahun keatas. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes lari 50 meter, *shuttle run 6x10 meter*, *sit and reach test*, *sit-up 60 detik*, *vertical jump test*, tes kekuatan otot tungkai, *multistage test*. Untuk menganalisis data yang terkumpul, peneliti menggunakan teknik statistik dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola ekstrakurikuler SMP N 2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010 adalah 0 (0,0%) siswa dalam kategori baik sekali, 13 (40,625%) siswa dalam kategori baik, 17 (53,125%) siswa dalam kategori sedang, 2 (6,25%) siswa dalam kategori kurang, 0 (0,0%) siswa dalam kategori kurang sekali. Secara keseluruhan dapat dikatakan bahwa profil kondisi fisik pemain sepakbola ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Pandak Bantul tahun ajaran 2009/2010 dalam kategori sedang.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Dodi Saputra (2010), dengan judul “Status Kondisi Fisik Pemain Sepakbola KU 14-16 Tahun Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola KU 14-16 tahun SSB di Kabupaten Sleman sebanyak 338 orang. Adapun penentuan sampelnya dengan teknik simple *random sampling* cara undian. Jumlah sampel 85 orang, terdiri dari SSB Matra berjumlah 25 orang, SSB KKK berjumlah 16 orang, SSB BMU berjumlah 14 orang. Instrumen yang



digunakan untuk mengukur kondisi fisik adalah *multistage fitness test* untuk mengukur daya tahan *aerob*, tes lari 300 meter untuk mengukur daya tahan *anaerob*, tes *vertical jump* untuk mengukur *power* otot tungkai, tes lari 30 meter untuk mengukur kecepatan, dan tes lari bolak-balik 4 x 5 meter untuk mengukur kelincahan. Teknik analisis data penelitian menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status kondisi fisik pemain sepakbola KU 14-16 tahun sekolah sepakbola di Kabupaten Sleman, sebagai berikut: (1) kemampuan daya tahan *aerob* pemain masuk kategori kurang sekali, (2) kemampuan daya tahan *anaerob* pemain masuk kategori kurang sekali, (3) kemampuan *power* otot tungkai pemain masuk kategori kurang sekali, (4) kemampuan kecepatan pemain masuk kategori kurang, (5) kemampuan kelincahan pemain masuk kategori sedang.

### **C. Kerangka Berfikir**

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak melakukan kontak fisik (*body contact*). Tak jarang para pemain sepakbola selain beradu taktik, mereka juga beradu fisik di lapangan. Pemain yang lebih kuat, lebih tangkas, serta yang lebih siap dalam hal fisik maka dialah yang akan unggul.

Dalam hal ini sebuah tim ekstrakurikuler sepakbola di sebuah sekolah yakni SMA N 7 Purworejo merupakan salah satu sekolah yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola merupakan sebuah wahana/wadah di sekolah yang digunakan untuk

menampung bakat-bakat siswa yang tersimpan untuk kemudian dikembangkan menjadi bakat pemain sepakbola yang berpotensi yakni mampu bermain sepakbola dengan baik dan benar serta untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya.

Banyak sekali faktor-faktor yang mempengaruhi kesuksesan sebuah tim sepakbola, begitu juga tim sepakbola ekstrakurikuler sekolah. Namun dari sekian banyak faktor yang dapat mempengaruhi, maka ada salah satu faktor yang sangat menonjol untuk diungkap bagi sebuah tim ekstrakurikuler yang hampa prestasi di setiap *event*/kejuaraan di tingkat sekolah. Faktor tersebut yaitu faktor kondisi fisik pemain.

Faktor kondisi fisik pemain merupakan sebuah faktor paling berpotensi diantara faktor-faktor lain yang sangat perlu untuk diketahui pada sebuah tim sepakbola. Kondisi fisik pemain merupakan sebuah kunci untuk membangun tim sepakbola yang kuat. Karena menurut teori piramida bahwa kondisi fisik pemain merupakan salah satu faktor yang paling fundamental (dasar) bagi setiap pemain sepakbola baik itu pemain amatir ataupun pemain profesional. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya, maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Walaupun perlu dilakukan dengan prioritas (komponen yang perlu

mendapat porsi lebih besar dibanding komponen lain). Dalam penelitian ini komponen kondisi fisik dapat dikemukakan sebagai berikut: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, dan kelincahan

Setelah memperhatikan dengan seksama mengenai kondisi fisik pemain yang merupakan faktor dasar (fundamental) dari seorang pemain, maka untuk itu perlu bagi penulis untuk mengungkap kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Purworejo melalui evaluasi dengan melakukan pengukuran. Siswa yang diukur adalah siswa usia 15-19 tahun yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 7 Purworejo. Tes dilakukan dengan menggunakan tolok ukur kondisi fisik yang baku.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, artinya dalam penelitian akan menggambarkan situasi yang saat ini sedang berlangsung, tanpa pengujian hipotesis, (Suharsimi Arikunto, 1993: 209). Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran.

### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Menurut Sumadi Suryabrata (1983: 76), definisi operasional adalah gejala definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat diamati. Sedangkan menurut Suharsimi (2002: 96), variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Setelah melihat penjelasan-penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel adalah gejala yang dimiliki ciri khusus dan bervariasi yang menjadi objek penelitian dapat diobservasikan dan diukur.

Operasionalisasi variabel dalam penelitian ini adalah profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 7 Purworejo tahun ajaran 2014/2015. Kondisi fisik adalah faktor penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola. Profil kondisi fisik dalam penelitian ini merupakan kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 7 Purworejo untuk melakukan tes kondisi fisik. Tes kondisi fisik dapat dilakukan baik di laboratorium maupun di lapangan. Pada umumnya tes di laboratorium

memerlukan alat-alat yang mahal, sedangkan tes dilapangan relatif lebih murah. Tes dan pengukuran kondisi fisik dalam penelitian ini menggunakan tes di lapangan yaitu tes daya tahan dengan tes lari 2,4 km, tes kekuatan otot tungkai dengan *Leg Dynamometer Test*, tes kecepatan dengan tes lari cepat 6 detik, tes kelentukan dengan *Sit and Reach Box*, tes kelincahan dengan tes lari bolak balik 4x5 meter.

### **C. Populasi dan Sampel**

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 1988: 115). Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 7 Purworejo yang berjumlah 23 orang. Mengingat populasi tidak terlalu besar, maka seluruh populasi yang ada digunakan sebagai sampel dalam penelitian ini. Jadi penelitian ini merupakan penelitian populasi.

Menurut Suharsimi Arikunto (1998: 15), apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi.

Sampel yang digunakan adalah seluruh populasi atau teknik pengambilan sampelnya memakai teknik sampling jenuh, dimana anggota populasi dijadikan sampel (Sugiono, 1999: 21)

### **D. Instrumen Penelitian dan Teknik pengumpulan data**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik *test*, maksudnya peneliti langsung mengadakan tes kepada responden. Sedangkan yang dimaksud teknik pengumpulan data adalah cara yang

ditempuh untuk memperoleh data sesuai dengan data yang dibutuhkan (Suharsimi Arikunto, 2006: 222).

Adapun langkah-langkah pengumpulan data adalah sebagai berikut:

1. Memberi pengarahan kepada tester (orang yang melaksanakan tes).
2. Memberi waktu kepada tester untuk *warming-up*.
3. Memberi kesempatan berlatih kepada tester.
4. Melengkapi instrument tes dengan manual (petunjuk pelaksanaan) selengkap dan sejelas mungkin.
5. Berusaha bekerja sama dengan sebaik-baiknya untuk menciptakan kerja sama yang baik dan rasa saling percaya antara tester dan testor.
6. Menentukan waktu untuk mengerjakan tes secara tepat, baik ketepatan pelaksanaan maupun lamanya pelaksanaan.

Untuk mengetahui profil kondisi fisiknya dilakukan evaluasi dengan teknik tes dan pengukuran, adapun instrumen tes tersebut sebagai berikut:

#### **1. Lari 2,4 km**

##### **a. Tujuan:**

Untuk mengukur daya tahan jantung dan paru-paru

##### **b. Reliabilitas : 0,98**

##### **c. Validitas : 0,96**

##### **d. Fasilitas dan Peralatan:**

1) Jalan datar atau lintasan lari sepanjang 2,4 km

2) *Stopwatch*

3) Bendera *start*

4) Alat tulis menulis dan formulir

e. Tester

1) Pemberi aba-aba (*starter*)

2) Pengambil waktu

3) Pencatat waktu

f. Pelaksanaan

Peserta tes berlari secepat mungkin sepanjang lintasan, apabila tidak mampu berlari secara terus-menerus, maka dapat diselingi dengan jalan kaki kemudian lari lagi, peserta tes tidak diperbolehkan berhenti atau istirahat minum atau makan selama pengukuran sedang berlangsung dan apabila berhenti, maka dinyatakan gagal.

g. Penilaian

Waktu terbaik yang ditempuh dari saat *start* sampai melampaui garis *finish* sepanjang 2,4 km dicatat sebagai skor akhir peserta tes.

Catatan waktu yang berhasil dicapai oleh setiap peserta tes, kemudian dikonversikan ke dalam tabel berikut:

Tabel 8. Norma skor untuk tes lari 2,4 km

No	Kategori	Nilai
1	Sangat Baik dan Terlatih	< 06.37
2	Sangat Baik	08.37-09.40
3	Baik	09.41-10.48
4	Sedang	10.49-12.10
5	Kurang	12.11-15.30
6	Sangat Kurang	> 15.31

Sumber Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani.

## 2. *Leg Dynamometer Test*

a. Tujuan:

Untuk mengukur kekuatan otot tungkai.

b. Reliabilitas : 0,86-0,90

c. Validitas : -

d. Alat:

Alat yang digunakan dalam tes ini *Leg dynamometer*

e. Tester:

1) Pemandu tes

2) Pencatat skor

f. Pelaksanaan:

Peserta berdiri diatas *leg dynamometer*. Tali rantai pada alat diatur sesuai dengan posisi setengah jongkok dengan punggung tetap tegak lurus. Kedua lutut bengkok dan rantai diletakkan diantara kedua tungkai, tangan memegang alat lurus ke bawah. Alat ditarik dengan menggunakan kekuatan otot tungkai tanpa bantuan otot tangan dan otot punggung. Tes ini dilakukan sebanyak dua kali.

g. Penilaian:

Skor terbaik dari dua kali percobaan dicatat sebagai skor akhir dalam satuan kg. dengan tingkat ketelitian 0,5 kg.

Tabel 9. Norma skor untuk tes *leg dynamometer*

No	Kategori	Nilai
1	Baik	> 214
2	Sedang	160-213
3	Kurang	< 159

Sumber Panduan Teknis Tes & Latihan Kesegaran Jasmani



### 3. Lari Cepat 6 detik

a. Tujuan

Untuk mengukur kecepatan

b. Reliabilitas : -

Validitas : *face validity*

c. Alat peralatan:

- 1) Lintasan lari minimal sepanjang 64 m
- 2) Meteran
- 3) Bendera juri
- 4) Peluit
- 5) *Stopwatch*

d. Tester:

- 1) Pemberi aba-aba (*starter*)
- 2) Pengamat waktu
- 3) Pengamat peserta tes
- 4) Pencatat hasil

e. Pelaksanaan:

Peserta tes berdiri dibelakang garis start, pada aba-aba “ya” peserta tes lari secepat-cepatnya menempuh jarak sejauh-jauhnya selama 6 detik.

f. Penilaian:

Skor terbaik dari dua kali kesempatan yang diperoleh peserta tes selama lari 6 detik, sejak aba-aba “ya” hingga bunyi peluit tanda waktu selesai.

Tabel 10. Norma skor untuk tes lari cepat 6 detik dalam satuan yard

No	Kategori	Nilai
1	Sangat Baik	> 50
2	Baik	48- 50
3	Sedang	43-47
4	Kurang	40-42
5	Sangat Kurang	0-39

Sumber Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani

#### 4. *Sit and Reach*

a. Tujuan:

Untuk mengukur kelentukan batang tubuh dan sendi panggul.

b. Reliabilitas : 0,92

c. Validitas : *face validity*

d. Fasilitas dan alat:

1) Lantai padat dan rata

2) Bangku atau boks berskala dalam satuan cm

e. Tester

1) Pengamat peserta tes

2) Pencatat hasil

f. Pelaksanaan:

Peserta tes duduk di lantai dengan kedua kaki lurus, telapak kaki tanpa alas menempel rapat pada permukaan bangku atau boks dengan bagian belakang lutut harus menempel rapat pada lantai. Pelan-pelan testee membungkukkan badan dengan posisi kedua lengan lurus ke depan sejauh-jauhnya menempel mistar dan sikap ini dipertahankan selama 3 detik.

g. Penilaian:

Hasil pengukuran adalah skor terjauh dari dua kali kesempatan dicatat dalam satuan cm untuk kemudian dikonversikan ke dalam tabel kerja.

Tabel 11. Norma skor untuk tes *sit and reach*

No	Kategori	Nilai	Skor
1	Sangat baik	> 19	5
2	Baik	11,5-19	4
3	Cukup	(-1,5)-11,5	3
4	Sedang	(-6,5)-(-1,5)	2
5	Kurang	<(-6,5)	1

Sumber Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani

## 5. Lari Bolak – balik 4x5 meter

a. Tujuan:

Untuk mengukur kelincahan seseorang mengubah posisi dan atau arah.

b. Reliabilitas : 0,81

c. Validitas : 0,84

d. Fasilitas dan alat:

1) *Stopwatch*

2) Lintasan lari datar panjang minimal 10 meter dengan garis batas jarak 5 meter dengan setiap lintasan lebar 1,22 meter.

e. Tester

1) Pemberi aba-aba *start*

2) Pencatat waktu

3) Pengambil waktu sesuai jumlah testi dan lintasan yang tersedia

f. Pelaksanaan

Pada aba-aba “bersedia” setiap testi berdiri di belakang garis atau garis pertama di tengah lintasan. Pada aba-aba “siap” testi dengan start berdiri siap berlari, dengan aba-aba “yak” testi segera lari menuju ke garis kedua dan setelah kedua kaki melewati garis kedua segera berbalik dan menuju ke garis *start*. Lari dari garis *start* atau garis pertama menuju ke garis kedua dan kembali ke garis *start* dihitung 1 kali. Pelaksanaan lari dilakukan bolak-balik sampai empat kali hingga menempuh jarak 40 meter. Setelah melewati garis finish stopwatch dihentikan.

g. Penilaian

skor diambil dari lamanya testi melakukan lari bolak balik dihitung sampai dengan 0,1 atau 0,01 detik.

Tabel 12. Norma skor untuk tes lari 4 x 5 meter

No	Kategori	Nilai
1	Baik Sekali	> 12.10
2	Baik	12.11-13.53
3	Sedang	13.54-14.96
4	Kurang	14.98-16.39
5	Kurang sekali	< 16.40

Sumber Perkembangan Olahraga Terkini

## E. Teknik Analisis Data

Analisis data atau penggolongan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Dalam pelaksanaanya terdapat dua jenis analisa data yang dikatakan Sutrisno Hadi (1981: 221), bahwa dalam suatu penelitian seorang peneliti dapat menggunakan dua jenis analisis yaitu analisis statistik dan non

statistik. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan perhitungan statistik menggunakan analisis deskriptif persentase.

Adapun rumus yang digunakan:

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

n = jumlah nilai faktor faktual

N = jumlah seluruh nilai jawaban ideal

% = tingkat prosentase yang dicapai

Sumber Mukhamad Ali (1993: 186)

#### **F. Kondisi Fisik Secara Keseluruhan**

Setelah data dari masing-masing tes didapatkan, maka akan diperoleh data kasar. Selanjutnya data kasar tersebut diubah menjadi Skor-T dengan rumus Skor-T sebagai berikut:

Skor-T,  $T = 10$  (untuk data reguler) dan  $T = 10$  (untuk data inversi)

Keterangan:

T = Nilai Skor-T

M = Nilai rata-rata data kasar

X = Nilai data kasar

SD = Standar Deviasi

Sumber: Burhan Nurgiyanto (2004: 95)

Setelah data dirubah kedalam Skor-T, kemudian dilanjutkan dengan pengkategorian data. Data yang ada dikelompokkan menjadi lima kategori, yaitu

baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Untuk pengkategorian menggunakan lima batasan norma sebagai berikut:

Baik Sekali :  $X \geq M + 1,5 \text{ SD}$

Baik :  $M + 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 1,5 \text{ SD}$

Sedang :  $M - 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 0,5 \text{ SD}$

Kurang :  $M - 1,5 \text{ SD} \leq X < M - 0,5 \text{ SD}$

Kurang Sekali :  $X \leq M - 1,5 \text{ SD}$

Keterangan:

X : Skor

M : Mean

SD : Standar Deviasi

Sumber B. Syarifudin (2010: 113)

Setelah data diperoleh, kemudian dilanjutkan dengan menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian ini dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

Sumber Suharsimi Arikunto (1998: 245-246)

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran terhadap 5 tes fisik yang digunakan untuk menunjang kemampuan fisik bagi siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 7 Purworejo. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji data dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif persentase. Dimana hasil dari data penelitian dihitung dalam jumlah persen berapa siswa yang dalam katagori baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali.

#### **B. Deskripsi Data Hasil Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 7 Purworejo. Data yang diambil dalam penelitian ini adalah meliputi kelentukan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi.

##### **1. Kondisi Fisik Secara Keseluruhan**

Dari data yang terkumpul disusun dan dianalisis dengan statistik dimana hasil penelitian dapat diuji kebenarannya. Metode pengumpulan data tes digunakan sebagai metode pengumpulan data. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji data dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif persentase, dimana hasil dari data penelitian dihitung dalam jumlah persen berapa jumlah siswa yang masuk dalam katagori yang telah ditentukan.

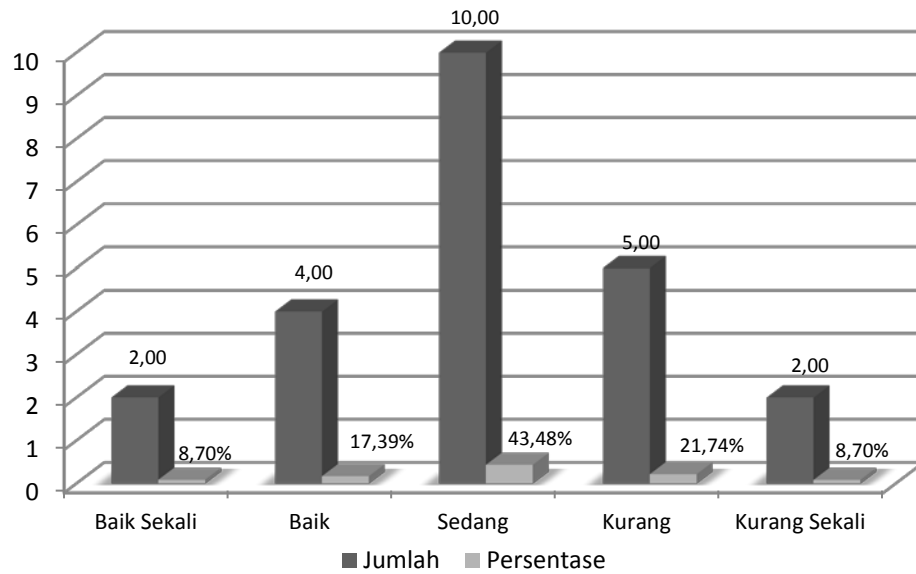
Hasil data penelitian untuk kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 7 Purworejo telah dianalisis dengan tabel analisis deskriptif persentase.

Tabel 13. Hasil Analisis Deskriptif Persentase Kondisi Fisik Siswa

<b>Rentang Skor</b>	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
$X \geq 262.98$	Baik Sekali	2	8,70 %
$246.32 \leq X < 262.98$	Baik	4	17,39 %
$229.67 \leq X < 246.32$	Sedang	10	43,48 %
$213.01 \leq X < 229.67$	Kurang	5	21,74 %
$X \leq 213.01$	Kurang Sekali	2	8,70 %

Dari tabel di atas diketahui bahwa tingkat kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 7 Purworejo dalam kategori baik sekali ada 2 orang (8,70%), kondisi fisik siswa dalam kategori baik ada 4 orang (17,39%), kondisi fisik siswa dalam kategori sedang ada 10 orang (43,48%), kondisi fisik siswa dalam kategori kurang ada 5 orang (21,74%), kondisi fisik siswa dalam kategori kurang sekali ada 2 orang (8,70%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kondisi fisik siswa dalam kategori sedang. Hasil persentase dapat dilihat pada gambar berikut.





Gambar 2. Hasil Analisis Deskriptif Persentase Kondisi Fisik Siswa

## 2. Deskripsi Masing-Masing Tes

Hasil analisis deskriptif data profil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 7 Purworejo adalah sebagai berikut:

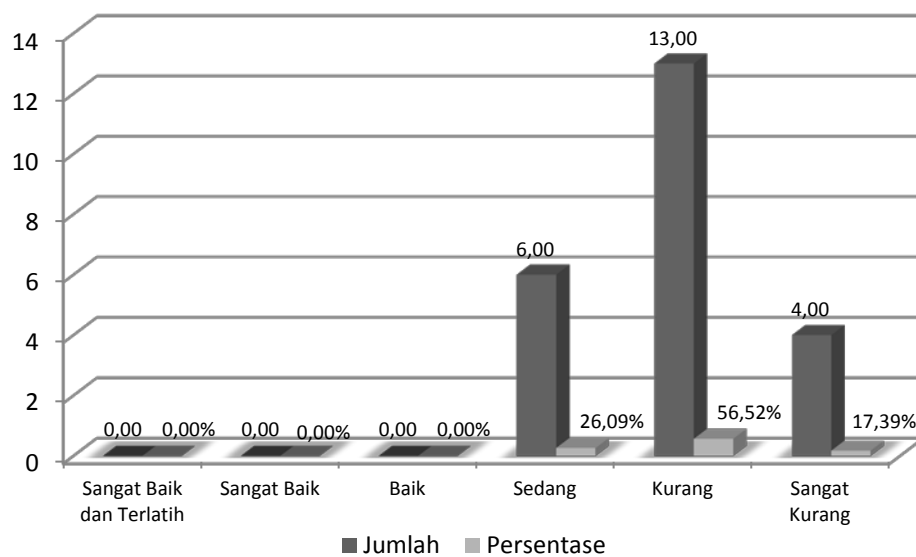
### a. Tes Lari 2,4 km

Hasil penilaian tes lari 2,4 km terhadap 23 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 7 Purworejo sebagai berikut.

Tabel 14. Hasil Tes Lari 2,4 km

Kategori	Nilai	Jumlah	Persentase
Sangat Baik dan Terlatih	< 06.37	0	0,00 %
Sangat Baik	08.37-09.40	0	0,00 %
Baik	09.41-10.48	0	0,00 %
Sedang	10.49-12.10	6	26,09 %
Kurang	12.11-15.30	13	56,52 %
Sangat Kurang	> 15.31	4	17,39 %

Dari tabel di atas diketahui bahwa kemampuan siswa dalam lari 2,4 km tidak ada yang masuk dalam kategori sangat baik dan terlatih, sangat baik, maupun baik. Kemampuan siswa lari 2,4 km dalam kategori sedang ada 6 orang (26,09%), kurang ada 13 orang (56,52%), dan sangat kurang ada 4 orang (17,39%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kemampuan siswa lari 2,4 km dalam kategori kurang. Hasil persentase dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 3. Hasil Tes Lari 2,4 km

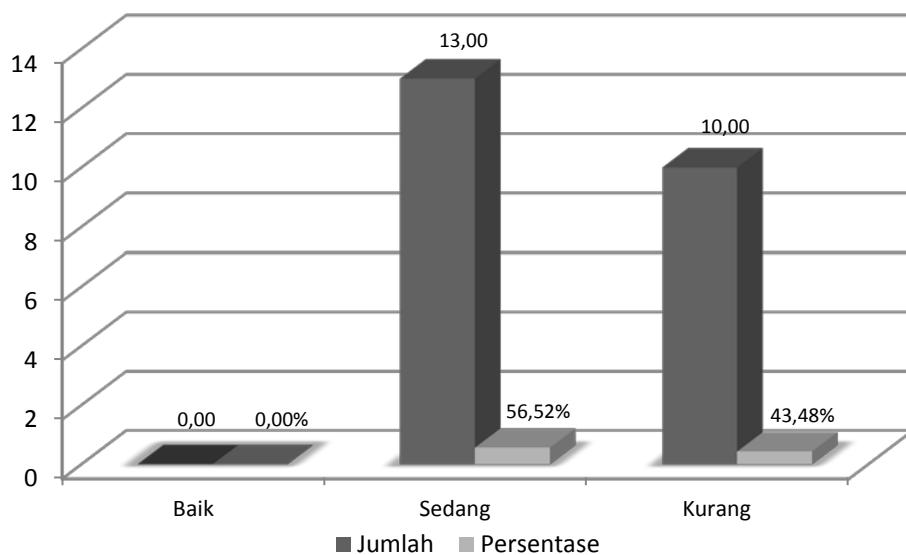
#### b. Tes Leg Dynamometer

Hasil penilaian tes leg dynamometer terhadap 23 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 7 Purworejo sebagai berikut.

Tabel 15. Hasil Tes Leg Dynamometer

Kategori	Nilai	Jumlah	Persentase
Baik	> 214	0	0.00%
Sedang	160-213	13	56.52%
Kurang	< 159	10	43.48%

Dari tabel di atas diketahui bahwa tidak ada siswa yang memiliki kekuatan otot tungkai dalam kategori baik. Siswa yang memiliki kekuatan otot tungkai dalam kategori sedang ada 13 orang (56,52%), dan siswa yang memiliki kekuatan otot tungkai dalam kategori kurang ada 10 orang (43,48%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kekuatan otot tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 7 Purworejo dalam kategori sedang. Hasil persentase dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 4. Hasil Tes Leg Dynamometer

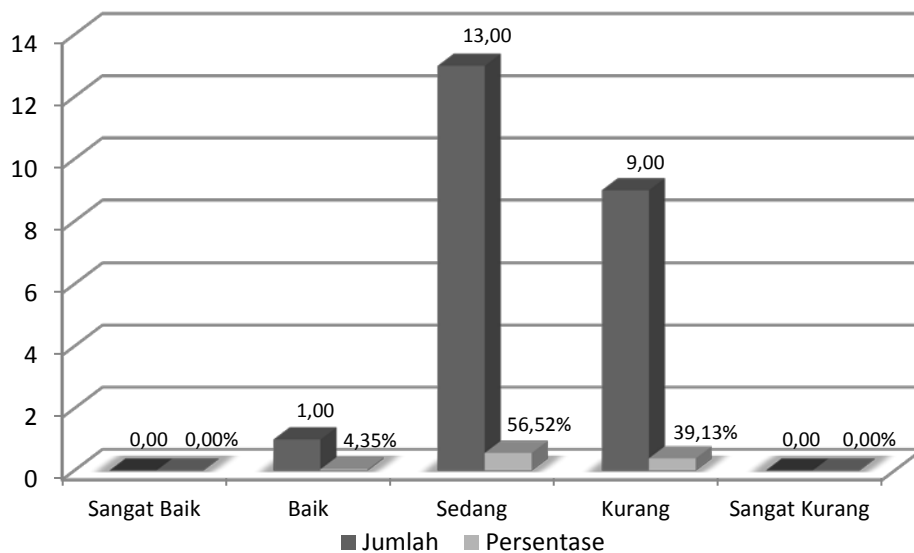
#### c. Tes Lari Cepat 6 Detik

Hasil penilaian tes lari cepat 6 detik terhadap 23 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 7 Purworejo sebagai berikut.

Tabel 16. Hasil Tes Lari Cepat 6 Detik dalam satuan yard

Kategori	Nilai	Jumlah	Persentase
Sangat Baik	> 50	0	0.00%
Baik	48- 50	1	4.35%
Sedang	43-47	13	56.52%
Kurang	40-42	9	39.13%
Sangat Kurang	0-39	0	0.00%

Dari tabel di atas diketahui bahwa kemampuan siswa dalam tes lari cepat 6 detik tidak ada yang masuk dalam kategori sangat baik, dan sangat kurang. Kemampuan siswa dalam tes lari cepat 6 detik yang masuk dalam kategori baik ada 1 orang (4,35%), sedang ada 13 orang (56,52%), dan kurang ada 9 orang (39,13%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kemampuan siswa lari cepat 6 detik masuk dalam kategori sedang. Hasil persentase dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 5. Hasil Tes Lari Cepat 6 Detik

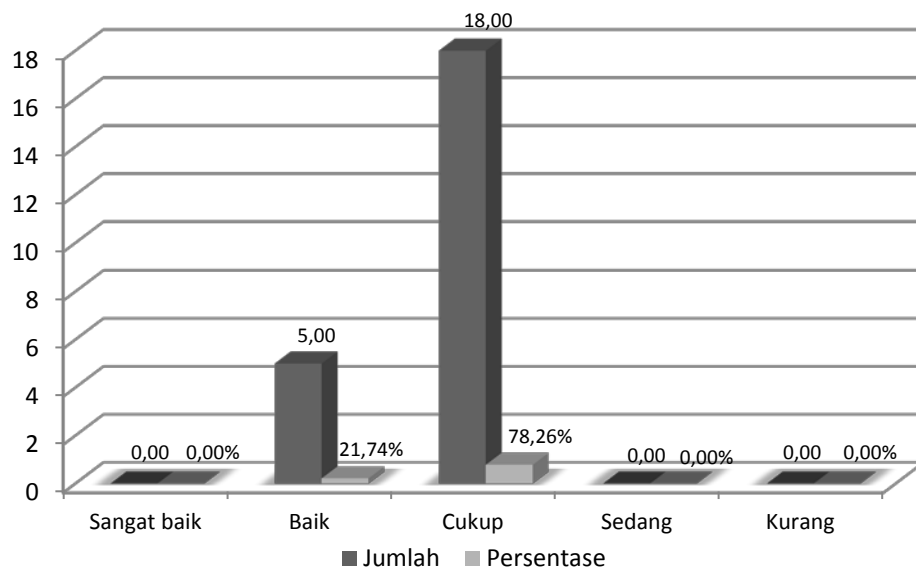
d. Tes *Sit and Reach*

Hasil penilaian tes *sit and reach* terhadap 23 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 7 Purworejo sebagai berikut.

Tabel 17. Hasil Tes *Sit and Reach*

Kategori	Nilai	Jumlah	Persentase
Sangat baik	> 19	0	0.00%
Baik	11,5-19	5	21.74%
Cukup	(-1,5)-11,5	18	78.26%
Sedang	(-6,5)-(-1,5)	0	0.00%
Kurang	<(-6,5)	0	0.00%

Dari tabel di atas diketahui bahwa kemampuan siswa dalam tes *sit and reach* tidak ada yang masuk dalam kategori sangat baik, sedang, dan kurang. Kemampuan siswa dalam tes *sit and reach* yang masuk dalam kategori baik ada 5 orang (21,74%), dan cukup ada 18 orang (78,26%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kemampuan siswa dalam tes *sit and reach* masuk dalam kategori cukup. Hasil persentase dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 6. Hasil Tes *Sit and Reach*

e. Tes Lari 4 x 5 meter

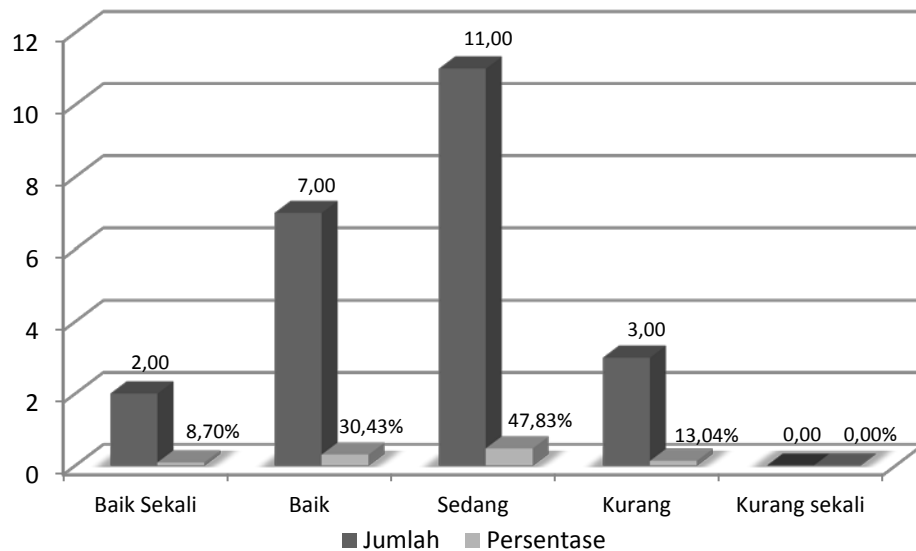
Hasil penilaian tes lari 4 x 5 meter terhadap 23 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 7 Purworejo sebagai berikut.

Tabel 18. Hasil Tes Lari 4 x 5 meter

Kategori	Nilai	Jumlah	Persentase
Baik Sekali	> 12.10	2	8.70%
Baik	12.11-13.53	7	30.43%
Sedang	13.54-14.96	11	47.83%
Kurang	14.98-16.39	3	13.04%
Kurang sekali	< 16.40	0	0.00%

Dari tabel di atas diketahui bahwa kemampuan siswa dalam tes lari 4 x 5 meter tidak ada yang masuk dalam kategori kurang sekali. Kemampuan siswa dalam tes lari 4 x 5 meter yang masuk dalam kategori baik sekali ada 2 orang (8,70%), sedang ada 11 orang (47,83%), kurang ada 3 orang (13,04%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada

umumnya kemampuan siswa dalam tes lari 4 x 5 meter masuk dalam kategori sedang. Hasil persentase dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 7. Hasil Tes Lari 4 x 5 meter

### C. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa pada umumnya siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 7 Purworejo memiliki kondisi fisik siswa dalam kategori sedang. Kondisi fisik merupakan sebuah kunci untuk membangun tim sepakbola yang kuat. Karena menurut teori piramida bahwa kondisi fisik pemain merupakan salah satu faktor yang paling fundamental bagi setiap pemain sepakbola baik itu pemain amatir ataupun pemain profesional. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Dilihat dari hasil setiap tes yang dilakukan. Hasil tes lari 2,4 km, pada umumnya menunjukkan kemampuan siswa lari 2,4 km dalam kategori kurang. Hasil tes *leg dynamometer* pada umumnya menunjukkan kekuatan otot tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 7 Purworejo dalam kategori sedang. Hasil tes lari cepat 6 detik pada umumnya menunjukkan kemampuan siswa dalam kategori sedang. Hasil tes *sit and reach* pada umumnya menunjukkan kemampuan siswa dalam kategori cukup. Dan terakhir, hasil tes lari 4 x 5 meter pada umumnya menunjukkan kemampuan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 7 Purworejo dalam kategori sedang.

Masih banyaknya hasil tes yang menunjukkan kemampuan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 7 Purworejo dalam kategori kurang, sedang, atau cukup, dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor yang dapat mempengaruhi kondisi fisik diantaranya umur, jenis kelamin, somatotipe atau bentuk tubuh, keadaan kesehatan, gizi, berat badan, tidur dan istirahat, kegiatan jasmaniah atau fisik. Agar mendapatkan kondisi fisik yang maksimal tentunya selalu memperhatikan faktor-faktor tersebut. Tanpa memperhatikan faktor-faktor tersebut untuk mencapai kondisi fisik yang maksimal kemungkinan akan sulit didapat. Padahal, dalam aktivitas olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya.

Selain itu, program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan



kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Tujuan dari latihan fisik dalam sepakbola adalah memungkinkan pemain untuk menghadapi tuntutan fisik permainan serta memungkinkan efisiensi penggunaan berbagai kompetensi teknis dan taktis sepanjang pertandingan. Tanpa latihan kondisi fisik yang baik atlet tidak mampu menjalani pertandingan yang berdurasi 90 menit dan melakukan teknik sepakbola dengan baik dalam suatu permainan.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan, bahwa pada umumnya siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 7 Purworejo:

1. Memiliki kondisi fisik dalam kategori sedang (10 orang atau 43,48%).
2. Kemampuan siswa lari 2,4 km dalam kategori kurang (13 orang (56,52%).
3. Kekuatan otot tungkai dalam kategori sedang (13 orang atau 56,52%).
4. Kemampuan siswa lari cepat 6 detik dalam kategori sedang (13 orang atau 56,52%).
5. Kemampuan siswa dalam tes *sit and reach* dalam kategori cukup (18 orang atau 78,26%).
6. Kemampuan siswa dalam tes lari 4x5 meter dalam kategori sedang (11 orang atau 47,83%)

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Mengingat kondisi fisik mayoritas siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 7 Purworejo dalam kategori sedang, maka:

1. Bagi siswa, temuan ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam menjaga dan meningkatkan kondisi fisik setiap siswa.
2. Bagi pembina dan pelatih ekstrakurikuler, temuan ini dapat dijadikan gambaran (deskripsi) yang selanjutnya dapat digunakan sebagai bahan

pertimbangan dalam pembuatan program latihan yang lebih baik dan sistematis supaya tujuan yang hendak dicapai dapat diraih secara optimal.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penulis menyadari bahwa penyusunan penelitian ini masih dihadapkan pada berbagai kekurangan, seperti:

1. Tidak diketahuinya kondisi fisik responden sebelum dilakukan tes.
2. Tidak diketahuinya kondisi kesehatan responden sebelum dilakukan tes.
3. Kendala pada alas kaki atau sepatu yang dipakai dengan lintasan yang ditempuh

### **D. Saran**

Kondisi fisik merupakan sebuah kunci untuk membangun tim sepakbola yang kuat. Oleh sebab itu, penulis menyarankan kepada siswa untuk tersu meningkatkan kondisi fisik dengan cara melalulan latihan yang baik dan sistematis. Bagi pembina dan pelatih ekstrakurikuler, penulis menyarankan untuk membuat program latihan yang lebih baik dan sistematis agar kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 7 Purworejo dapat meningkat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anung Baskoro Budi Nugroho. (2010). *Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Pandak Bantul Tahun Ajaran 2009/2010*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bompa, Tudor O. (1994). *An Illustration of the Interpendence Between the Blomotor Abilities Periodization of Strenght*. Canada: Publishing Inc. Toronto.
- \_\_\_\_\_. (1999). *Periodezation: Theory and Methodology of Training, 4<sup>th</sup> Edition*. New York: University Humans Kineties.
- Burhan Nurgiyanto, dkk, (2004). *Statistik Terapan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Depdiknas. (2003). *Ketentuan Umum*. Jakarta: Depdikbud.
- Desi Susiani. (2009). *Profil Fisik Atlet Taekwondo Sleman pada Porprof DIY 2009*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Dodi Saputra (2010). *Status Kondisi Fisik pemain sepakbola KU 14-16 Tahun Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Pskologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma
- \_\_\_\_\_. (2000). *Perencanaan Program Latihan*. FPOK UPI : Bandung.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hasan Alwi. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Husdarta dan Yudha. (2000). *Belajar Dan Pembelajaran*. Bandung: Depdiknas.
- Johan Rafsanjani. (2012). *“Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Keseimbangandan Panjang Tungkai Dengan Ketepatan Hasil Operan*

- Tendangan Jarak Jauh Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di Smp Negeri 1 Pleret Kabupaten Bantul*’. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- M. Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- \_\_\_\_\_. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Setyo Nugroho. (2006). *Pengembangan Instrumen Identifikasi Bakat Olahraga*. Jurnal Iptek Olahraga (Vol.8.Nomor 3, Tahun 2006). Hal. 163-177.
- Sri Mulyani. (1983). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: IKIP Jakarta Press.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud, Direktorat Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sugianto. (1993). *Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud
- Sugiyono. (1999). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (1993). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (1988). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (1988). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suharto. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- \_\_\_\_\_. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

- Sumadi Suryabrata. (1983). *Metode Penelitian*. Jakarta: Rajawali Sudibyo.
- Suryosubroto. (2002). *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Syarifudin, B. (2010). *Panduan Ta Keperawatan Dan Kebidanan Dengan Spss*, Yogyakarta : Grafindo.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Wahjoedi dkk. (1999). *Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani*. Jakarta. Menpora

# LAMPIRAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 064/UN.34.16/PP/2015 16 Juni 2015  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Uji Coba Penelitian  
Yth : Kepala Sekolah SMA Negeri 7 Purworejo

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan uji coba penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin uji coba penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Syaiful Wijayanto  
NIM : 08601241112  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 16 Juni s.d 17 Juni 2015  
Tempat/obyek : SMA Negeri 7 Purworejo  
Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMA Negeri 7 Purworejo Tahun Pelajaran 2014/2015

Demikian surat ijin uji coba penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi. PJKR
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs





**PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO**  
**KANTOR PENANAMAN MODAL DAN PERIZINAN TERPADU**

Jl. Urip Sumoharjo No. 6 Purworejo Kode Pos 54111  
Telp. (0275) 325202 Fax. (0275) 325202 Email : kpmpt@purworejokab.go.id

**IZIN RISET / SURVEY / PKL**

**NOMOR : 072/306/2015**

- I. Dasar : Peraturan Daerah Kabupaten Purworejo Nomor 14 Tahun 2008 tentang Organisasi dan Tata Kerja Perangkat Daerah Kabupaten Purworejo (Lembaran Daerah Kabupaten Purworejo Tahun 2008 Nomor 11 ).
- II. Menunjuk : Surat dari Universitas Negeri Yogyakarta No.064/UN.34.16/PP/2015 Tanggal 16 Juni 2015
- III. Bupati Purworejo memberi Izin untuk melaksanakan Riset/ Survey/ PKL dalam Wilayah Kabupaten Purworejo kepada :

❖ Nama	: Syaiful Wijayanto
❖ Pekerjaan	: Mahasiswa
❖ NIM/NIP/KTP/ dll.	: 08601241112
❖ Instansi / Univ/ Perg. Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta
❖ Jurusan	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
❖ Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
❖ Alamat	: Borowetan RT.03 RW.03 Kec. Banyuurip Kab. Purworejo
❖ No. Telp.	: 085743458798
❖ Penanggung Jawab	: Hedi Ardiyanto, M.Or.
❖ Maksud / Tujuan	: Penelitian
❖ Judul	: Profil kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMA Negeri 7 Purworejo Tahun Pelajaran 2014/2015
❖ Lokasi	: SMA Negeri 7 Purworejo
❖ Lama Penelitian	: 1 bulan
❖ Jumlah Peserta	:

Dengan ketentuan - ketentuan sebagai berikut :

- a. Pelaksanaan tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu stabilitas daerah.
- b. Sebelum langsung kepada responden maka terlebih dahulu melapor kepada :
  1. Kepala Kantor Kesbangpol Kabupaten Purworejo
  2. Kepala Pemerintahan setempat ( Camat, Kades / Lurah )
- c. Sesudah selesai mengadakan Penelitian supaya melaporkan hasilnya Kepada Yth. Bupati Purworejo Cq. Kepala KPMP, dengan tembusan BAPPEDA Kab. Purworejo

Surat Ijin ini berlaku tanggal 17 Juni 2015 sampai dengan tanggal 17 Juli 2015.

Tembusan , dikirim kepada Yth :

1. Ka. Bappeda Kab. Purworejo;
2. Ka. Kantor Kesbangpol Kab. Purworejo;
3. Ka. Dindikbudpora Kab. Purworejo;
4. Ka. SMA Negeri 7 Purworejo;
5. Ka. Prodi PJKR UNY Yogyakarta;

Dikeluarkan : Purworejo  
Pada Tanggal : 17 Juni 2015

**a.n. BUPATI PURWOREJO**  
**KEPALA KANTOR**

PENANAMAN MODAL DAN PERIZINAN TERPADU  
KABUPATEN PURWOREJO



**TJATUR PRIYO UTOMO, S.Sos**  
Pembina Tk. I  
NIP. 19640724 198611 1 001



PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO  
DINAS PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA  
**SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 7  
PURWOREJO**

Jl. Ki Mangunsarkoro No. 1 Purworejo Kode Pos 54114 Telp. 0275-321066 Fax. 0275-325464  
Email : [info@sman7purworejo.sch.id](mailto:info@sman7purworejo.sch.id) Website : [www.sman7purworejo.sch.id](http://www.sman7purworejo.sch.id)



**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 421.4/06.573/2015

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMA Negeri 7 Purworejo menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : SYAIFUL WIJAYANTO  
NIM : 08601241112  
Program Studi : PJKR  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah melaksanakan penelitian pada tanggal 16 Juni s.d 17 Juni 2015 di SMA Negeri 7 Purworejo dengan judul :

**“ PROFIL KONDISI FISIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA  
DI SMA NEGERI 7 PURWOREJO TAHUN PELAJARAN 2014/2015 “**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Purworejo, 20 Juni 2015

Kepala Sekolah



Padmo Sukoco, M.Pd

NIP. 19640718 198703 1 010



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092

Nomor : 230 /POR/VI/2012  
Lamp. : 1 bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

12 Juni 2012

Kepada : Yth. Hedi Ardiyanto, M.Or.  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta


Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : Syaiful Wijayanto  
NIM : 08601241112  
Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler sepakbola Di SMA Negeri 7 Purworejo .

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

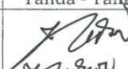
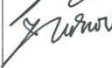









Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

  
Drs. Amat Komari, M.Si.  
NIP. 19620422 199001 1 001.

### KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Syaiful Wijayanto  
 NIM : 08601241112  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Pembimbing : Hedi Ardiyanto, M.Or


No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	20 Juni 12	Bab I	
2	20 Jun 12	Revisi bab I, Bab II dikerjakan	
3	23 Okt 2012	Bab II dikerjakan	
4	10 Jan 2013	zari komponen us akan di pilih	
5	21 Feb 2013	Kajian teori di perkuat	
6	19 Jun 2013	Bab III di revisi	
7	24 Okt 2013	Analisis di Bab III di perkuat	
8	12 Feb 2014	urvs ijin penelitian	
9	10 Juni 2015	Ambil data	
10	20 Juni 2015	Kerjakan Bab IV	
11	22 Juni 2015	ACC ujian	

Ketua Jurusan POR,

Drs. Amat Komari, M.Si.  
 NIP. 19620422 199001 1 001.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN**  
Alamat: Jl. Kolombo 1 Yogyakarta 55281 Telp. 513092, 586168 psw 282, 377, 541

Nomor :  /UN34.16/LK/2015  
Lampiran :  
Perihal : Peminjaman Alat

19 Juni 2015

Kepada Yth. :  
**Syaiful Wijayanto**  
08601241112  
FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat, menanggapi surat Saudara tanggal 18 Juni 2015 perihal pada pokok surat pada prinsipnya FIK Universitas Negeri Yogyakarta mengijinkan Saudara menggunakan peralatan, berupa :

- |                      |        |
|----------------------|--------|
| 1. Sit and Reach box | 1 buah |
| 2. Leg Dynamometer   | 1 buah |
| 3. Meteran 50 m      | 1 buah |

untuk pengambilan data Penelitian Tugas Akhir Skripsi yang akan dilaksanakan pada :

Tanggal : 18 – 20 Juni 2015  
Tempat :

**JUDUL SKRIPSI**

**"PROFIL KONDISI FISIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPKBOLA  
SMA NEGERI 7 PURWOREJO TAHUN PELAJARAN 2014/2015"**

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Menjaga keamanan alat yang dipinjam
2. Waktu pemakaian dimohon untuk konfirmasi lebih lanjut melalui Kasubag. Umum, Kepegawaian dan Perlengkapan
3. Jika sudah selesai dipergunakan agar segera dikembalikan

Agar menjadikan periksa dan terima kasih.

Tembusan Yth. :

1. Kabag. TU
2. Kasubag. UKP
3. **Pengelola Lab. Olahraga dan Prestasi**  
FIK Universitas Negeri Yogyakarta







PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

## BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

### SERTIFIKAT PENERAAN VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 2932 / UP - 340 / IX / 2014

Number

No. Order : 007981

Diterima tgl : 29 Agustus 2014

#### ALAT

Equipment

Nama : Ban Ukur  
Name :  
Kapasitas : 50 meter  
Capacity :  
Daya Baca : 1 mm  
Accuracy :

Tipe/Model

Type/Model

Nomor Seri

Serial number

Merek/Buatan

Trade Mark / Manufaktur

: ESSEN

#### PEMILIK

Owner

Nama

Name

Alamat

Address

: Purnama Santoso

: Perum. Jambusari Indah, Wedomartani,

: Ngemplak, Sleman Yogyakarta

#### METODE, STANDART, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

Method

Standard

Standard

Telusuran

Traceability

: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010

: Komparator 10 m

: Ke satuan SI melalui LK -045-IDN

#### TANGGAL TERA ULANG

Date of Verification

: 29 Agustus 2014

#### LOKASI TERA ULANG

Location of Verification

: Balai Metrologi Yogyakarta

#### KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG

Environment condition of Verification

: Suhu :  $30^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$  ; Kelembaban :  $55\% \pm 2\%$

#### HASIL TERA ULANG

Result of verification

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2014

#### DITERA ULANG KEMBALI

Reverification

: 29 Agustus 2015



Yogyakarta, 3 September 2014

Plh. Kepala Balai Metrologi

Masitoh, SE, MSi

NIP. 19591210 198401 1 003

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

**LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN**  
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

**I. DATA PENERAAN**  
Verification data

1. Referensi : -

2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023  
Verified by

**II. HASIL**  
Result

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.000,00
0 - 2.000	2.000,00
0 - 3.000	3.000,00
0 - 4.000	4.000,00
0 - 5.000	5.000,00

Plh. Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Ida Suryanti Lestari, SH, MH  
NIP.19680525.199102.2.001



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

## BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

### SERTIFIKAT KALIBRASI

CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 2884 / SW - 91 / IX / 2014

Number

No. Order : 007978

Diterima tgl : 28 Agustus 2014

#### ALAT

Equipment

Nama

Name

: Stopwatch

Kapasitas

Capacity

: 9 jam

Daya Baca

Accuracy

: 0,01 detik

Tipe/Model

Type/Model

Nomor Seri

Serial number

Merek/Buatan

Trade Mark/Manufaktur

: Sewan

#### PEMILIK

Owner

Nama

Name

Alamat

Address

: Purnomo Santoso

: Perum Jambusari Indah Wedomartani Ngemplak

: Sleman

#### METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

Method

Standar

Standard

Telusuran

Traceability

: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument

: Casio HS-80TW.IDF

: Ke satuan SI melalui LK -045 IDN

#### TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibrated

#### LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

#### KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

Environment condition of calibration

#### HASIL

Result

: 29 Agustus 2014

: Balai Metrologi Yogyakarta

: Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 2%

: Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 1 September 2014

Kepala



Halaman 1 dari 2 Halaman

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

FBM 22-02 T



**LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI**  
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

**I. DATA KALIBRASI**  
*Calibration data*

1. Referensi : -
2. Dikalibrasi oleh : Gimantiri NIP. 19620420 198303 1 017  
*Calibrated by*

**II. HASIL KALIBRASI**  
*Result of Calibration*

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"02
00,05'00"00	00,05'00"04
00,10'00"00	00,10'00"03
00,15'00"00	00,15'00"02
00,30'00"00	00,30'00"04
00,59'00"00	00,59'00"03

Plh Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Ida Suryanti Lestari,SH,MH  
NIP.19680525.199102.2.001

### Tes lari 2,4 km

No	Nama	Hasil	Kategori
1	RAP	15.29	Kurang
2	JW	13.26	Kurang
3	MFS	11.24	Sedang
4	IA	16.69	Sangat Kurang
5	YY	10.61	Sedang
6	MR	16.42	Sangat Kurang
7	DKW	10.54	Sedang
8	AS	13.59	Kurang
9	IH	14.52	Kurang
10	FTA	15.17	Kurang
11	GB	16.45	Sangat Kurang
12	HN	10.50	Sedang
13	FAR	15.49	Sangat Kurang
14	HNA	12.21	Kurang
15	BTP	13.24	Kurang
16	RQ	11.52	Sedang
17	PHR	14.25	Kurang
18	LR	11.62	Sedang
19	AI	12.33	Kurang
20	ASP	13.25	Kurang
21	TNH	12.16	Kurang
22	ANF	14.22	Kurang
23	FMS	13.17	Kurang

No	Kategor	Nilai
1	Sangat Baik dan Terlatih	< 06.37
2	Sangat Baik	08.37-09.40
3	Baik	09.41-10.48
4	Sedang	10.49-12.10
5	Kurang	12.11-15.30
6	Sangat Kurang	> 15.31

No	Kategor	F	%
1	Sangat Baik dan Terlatih	0	0.00
2	Sangat Baik	0	0.00
3	Baik	0	0.00
4	Sedang	6	26.09
5	Kurang	13	56.52
6	Sangat Kurang	4	17.39
	<b>Jumlah</b>	<b>23</b>	<b>100.00</b>

### Tes Leg Dynamometer

No	Nama	Hasil 1	Hasil 2	Hasil	Kategori
1	RAP	163	160	163	Sedang
2	JW	134	135	135	Kurang
3	MFS	179	177	179	Sedang
4	IA	159	160	160	Sedang
5	YY	123	125	125	Kurang
6	MR	146	146	146	Kurang
7	DKW	172	171	172	Sedang
8	AS	137	138	138	Kurang
9	IH	155	158	158	Kurang
10	FTA	184	180	184	Sedang
11	GB	178	175	178	Sedang
12	HN	182	180	182	Sedang
13	FAR	149	145	149	Kurang
14	HNA	177	178	178	Sedang
15	BTP	167	168	168	Sedang
16	RQ	160	162	162	Sedang
17	PHR	152	155	155	Kurang
18	LR	161	164	164	Sedang
19	AI	144	145	145	Kurang
20	ASP	152	150	152	Kurang
21	TNH	163	163	163	Sedang
22	ANF	167	165	167	Sedang
23	FMS	149	150	150	Kurang

No	Kategori	Nilai
1	Baik	> 214
2	Sedang	160-213
3	Kurang	< 159

No	Kategori	F	%
1	Baik	0	0.00
2	Sedang	13	56.52
3	Kurang	10	43.48
	<b>Jumlah</b>	<b>23</b>	<b>100.00</b>

### Tes Lari Cepat 6 Detik

No	Nama	Hasil 1	Hasil 2	Hasil	Kategori
1	RAP	42	43	43	Sedang
2	JW	44	43	44	Sedang
3	MFS	47	45	47	Sedang
4	IA	45	43	45	Sedang
5	YY	42	42	42	Kurang
6	MR	38	40	40	Kurang
7	DKW	41	41	41	Kurang
8	AS	44	45	45	Sedang
9	IH	39	42	42	Kurang
10	FTA	43	41	43	Sedang
11	GB	46	42	46	Sedang
12	HN	48	47	48	Baik
13	FAR	44	43	44	Sedang
14	HNA	45	42	45	Sedang
15	BTP	40	40	40	Kurang
16	RQ	41	40	41	Kurang
17	PHR	40	41	41	Kurang
18	LR	41	42	43	Sedang
19	AI	43	42	43	Sedang
20	ASP	45	46	46	Sedang
21	TNH	41	42	42	Kurang
22	ANF	42	42	42	Kurang
23	FMS	44	43	44	Sedang

No	Kategori	Nilai
1	Sangat Baik	> 50
2	Baik	48- 50
3	Sedang	43-47
4	Kurang	40-42
5	Sangat Kurang	0-39

No	Kategori	F	%
1	Sangat Baik	0	0.00
2	Baik	1	4.35
3	Sedang	13	56.52
4	Kurang	9	39.13
5	Sangat Kurang	0	0.00
	<b>Jumlah</b>	<b>23</b>	<b>100.00</b>

### Tes Sit and Reach

No	Nama	Hasil 1	Hasil 2	Hasil Terbaik	Kategori
1	RAP	7	8	8	Cukup
2	JW	10	10	10	Cukup
3	MFS	12	11	12	Baik
4	IA	7	8	8	Cukup
5	YY	8	6	8	Cukup
6	MR	11	12	12	Baik
7	DKW	13	11	13	Baik
8	AS	5	6	6	Cukup
9	IH	2	3	3	Cukup
10	FTA	3	3	3	Cukup
11	GB	3	4	4	Cukup
12	HN	15	13	15	Baik
13	FAR	4	4	4	Cukup
14	HNA	8	7	8	Cukup
15	BTP	5	7	7	Cukup
16	RQ	12	10	12	Baik
17	PHR	9	9	9	Cukup
18	LR	4	5	5	Cukup
19	AI	6	7	7	Cukup
20	ASP	8	8	8	Cukup
21	TNH	3	4	4	Cukup
22	ANF	6	7	7	Cukup
23	FMS	7	7	7	Cukup

No	Kategori	Nilai
1	Sangat baik	> 19
2	Baik	11,5-19
3	Cukup	(-1,5)-11,5
4	Sedang	(-6,5)-(-1,5)
5	Kurang	<(-6,5)

No	Kategori	F	%
1	Sangat baik	0	0.00
2	Baik	5	21.74
3	Cukup	18	78.26
4	Sedang	0	0.00
5	Kurang	0	0.00
	<b>Jumlah</b>	<b>23</b>	<b>100.00</b>

### Tes Lari 4 x 5 meter

No	Nama	Hasil	Kategori
1	RAP	14.06	Sedang
2	JW	13.49	Baik
3	MFS	14.01	Sedang
4	IA	14.48	Sedang
5	YY	13.10	Baik
6	MR	13.30	Baik
7	DKW	12.50	Baik
8	AS	13.02	Baik
9	IH	14.31	Sedang
10	FTA	12.34	Baik
11	GB	11.38	Baik Sekali
12	HN	12.08	Baik Sekali
13	FAR	14.11	Sedang
14	HNA	14.48	Sedang
15	BTP	13.05	Baik
16	RQ	14.21	Sedang
17	PHR	14.17	Sedang
18	LR	15.18	Kurang
19	AI	13.55	Sedang
20	ASP	14.17	Sedang
21	TNH	15.52	Kurang
22	ANF	15.29	Kurang
23	FMS	14.33	Sedang

No	Kategori	Nilai
1	Baik Sekali	> 12.10
2	Baik	12.11-13.53
3	Sedang	13.54-14.96
4	Kurang	14.98-16.39
5	Kurang sekali	< 16.40

No	Kategori	F	%
1	Baik Sekali	2	8.70
2	Baik	7	30.43
3	Sedang	11	47.83
4	Kurang	3	13.04
5	Kurang sekali	0	0.00
	<b>Jumlah</b>	<b>23</b>	<b>100.00</b>

### HASIL TES KONDISI FISIK KESELURUHAN

No	Nama	Lari 2,4 km	Leg Dynamometer	Lari Cepat 6 Detik	Sit and Reach	Lari 4 x 5 meter	Jumlah	Kategori
1	RAP	15.29	163	43	8	14.06	243.35	Sedang
2	JW	13.26	135	44	10	13.49	215.75	Kurang
3	MFS	11.24	179	47	12	14.01	263.25	Baik Sekali
4	IA	16.69	160	45	8	14.48	244.17	Sedang
5	YY	10.61	125	42	8	13.10	198.71	Kurang sekali
6	MR	16.42	146	40	12	13.30	227.72	Kurang
7	DKW	10.54	172	41	13	12.50	249.04	Baik
8	AS	13.59	138	45	6	13.02	215.61	Kurang
9	IH	14.52	158	42	3	14.31	231.83	Sedang
10	FTA	15.17	184	43	3	12.34	257.51	Baik
11	GB	16.45	178	46	4	11.38	255.83	Baik
12	HN	10.50	182	48	15	12.08	267.58	Baik Sekali
13	FAR	15.49	149	44	4	14.11	226.60	Kurang
14	HNA	12.21	178	45	8	14.48	257.69	Baik
15	BTP	13.24	168	40	7	13.05	241.29	Sedang
16	RQ	11.52	162	41	12	14.21	240.73	Sedang
17	PHR	14.25	155	41	9	14.17	233.42	Sedang
18	LR	11.62	164	43	5	15.18	238.80	Sedang
19	AI	12.33	145	43	7	13.55	220.88	Kurang sekali
20	ASP	13.25	152	46	8	14.17	233.42	Sedang
21	TNH	12.16	163	42	4	15.52	236.68	Sedang
22	ANF	14.22	167	42	7	15.29	245.51	Sedang
23	FMS	13.17	150	44	7	14.33	228.50	Kurang

**Mean = 237.99**

**SD = 16.66**

<b>Kategori</b>	<b>Rentang Skor</b>
Baik Sekali	$X \geq 262.98$
Baik	$246.32 < X < 262.98$
Sedang	$229.67 < X < 246.32$
Kurang	$213.01 < X < 229.67$
Kurang Sekali	$X \leq 213.01$

<b>Kategori</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Baik Sekali	2	8.70
Baik	4	17.39
Sedang	10	43.48
Kurang	5	21.74
Kurang Sekali	2	8.70
<b>Jumlah</b>	<b>23</b>	<b>100.00</b>



## DOKUMENTASI PENELITIAN



PENGARAHAN SEBELUM PELAKSANAAN TES



TES LARI 2,4 KM



LEG DYNAMOMETER TEST



TES LARI 6 DETIK



SIT AND REACH TEST



TES 4 X 5 METER

e.